



حمل روکنے اور بچھڑانے کی سو فی صدی کامیاب
تدابیر اور سائنٹیفک معلومات

کچھ شاستر

حمل روکنے اور بچھڑانے کے وہ تمام طریقے، اصول اور قاعدے جو
سائنس نے دریافت کئے ہیں۔ اس کے علاوہ دورانِ حمل کی
احتیاطیں، دوائیں، غذائیں، زچہ و بچہ کے متعلق کارآمد
اور مفید معلومات، بچوں کی جسمانی، اخلاقی اور ذہنی پرورش
کے اصول اور طریقے حسبِ مرضی اولاد پیدا کرنے کی تدابیر

پبلشر

رسالہ بیسویں صدی دہلی

قیمت تین روپے

مسئلے کا پتہ

رسالہ بیسویں صدی دہلی

(نثر پرست دہلی میں چھپی)

پہلا اڈیشن	۲۰۰۰	فروری ۱۹۳۵ء
دوسرا اڈیشن	۲۰۰۰	مئی ۱۹۳۵ء
تیسرا اڈیشن	۲۰۰۰	مئی ۱۹۳۶ء
چوتھا اڈیشن	۳۰۰۰	جون ۱۹۳۷ء
پانچواں اڈیشن	۲۰۰۰	جولائی ۱۹۳۸ء
چھٹا اڈیشن	۲۰۰۰	اپریل ۱۹۳۹ء
ساتواں اڈیشن	۱۰۰۰	ستمبر ۱۹۴۱ء
آٹھواں اڈیشن	۲۰۰۰	اپریل ۱۹۴۲ء
نواں اڈیشن	۲۰۰۰	جنوری ۱۹۴۳ء
دسواں اڈیشن	۲۰۰۰	اگست ۱۹۴۴ء
گیارھواں اڈیشن	۲۰۰۰	جولائی ۱۹۴۵ء
بارھواں اڈیشن	۱۰۰۰	دسمبر ۱۹۴۵ء
تیرھواں اڈیشن	۲۰۰۰	نومبر ۱۹۴۶ء
چودھواں اڈیشن	۲۰۰۰	اپریل ۱۹۴۷ء

نیا تریم شدہ اڈیشن

پہلا اڈیشن	۲۰۰۰	جنوری ۱۹۴۹ء
دوسرا اڈیشن	۲۰۰۰	جنوری ۱۹۵۰ء
تیسرا اڈیشن	۲۰۰۰	نومبر ۱۹۵۱ء
چوتھا اڈیشن	۲۰۰۰	اگست ۱۹۵۲ء

دیباچہ

میں نے اس کتاب کو بہت محنت اور کاوش سے مرتب کیا ہے۔ اسے مفید بنانے میں اپنی طرف سے میں نے انتہائی کوشش کی ہے۔ اسے تیار کرنے میں مجھے یورپ کی ان گزشتہ کتب سے امداد حاصل ہوئی ہے۔ جن کے ترجمے دنیا کی بہت سی زبانوں میں شائع ہو چکے ہیں۔
 ذیل کی کتابوں سے مجھے قابلِ قدر امداد ملی ہے۔ (مؤلف)

1. Wise Parent-Hood by Dr. Marie Stopes.
2. Sexual Impotence in the male by Prof. Robinson.
3. Short Talks with Young Mothers by Charles G. Kerely.
4. Diseases of Woman by Ten Teachers.
5. Secrets of Successful Marriage.
6. Woman Children Love and Marriage.

فہرست مضامین

۱۱ برتھ کنٹرول کیا ہے ؟
 برتھ کنٹرول کیا ہے ؟ کیوں ضروری ہے ؟ برتھ کنٹرول کی مکمل تشریح - کیا
 برتھ کنٹرول نسل کشی ہے ؟ ہندوستان کی غریبی اور افلاس کا اصلی سبب غلات
 مرضی اولاد پیدا کرنے کی تباہ کاریاں جسمانی روحانی اور مادی ترقی کیونکر ہوسکتی
 ہے ؟ ہندوستان میں قلیوں کوڑھیوں پاگلوں - ٹولے لنگروں مرگی آتشک
 اور سوزاک کے مریضوں کی تعداد میں کمی کرنے کی ضرورت - فاضل ڈاکٹروں
 ممبروں اور سائنسدانوں کے قیمتی خیالات +

۲۷ برتھ کنٹرول میں قدرت کا ہاتھ
 کیا قانون قدرت برتھ کنٹرول کے حق میں ہے ؟ قدرت پیدائش کو
 روکنے کے لئے کیا تدبیریں کرتی ہے ؟

۳۱ برتھ کنٹرول
 سائینس کی روشنی میں حمل روکنے کے بیشمار مصنوعی اور غیر مصنوعی مفید اور غیر
 مفید طریقے مانع حمل کے دواؤں اور غذائیں حمل روکنے کی سو فی صدی

کامیاب تدابیر یورپ کی بہترین کتب کا منجمد +

حمل

۷۹

۴

حمل ٹھہرانے کے طریقہ اور اصول حمل کیوں اور کس طرح ٹھہرتا ہے؟
ایسے اصول اور قاعدے جن پر حمل کرنے سے انسان جب چاہے حمل
ٹھہرائے اور جب چاہے روک لے۔ حیض سے پہلے اور حیض کے بعد
عموماً کیوں اور کس طرح حمل ٹھہرتا ہے؟ ملاپ سے پہلے اور بعد کون
کونسی احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

حمل کی پہچان

۱۰۱

۵

حمل کی کیا پہچان ہے؟ حمل کی تمام علامتیں اور ان کی مکمل تشریح •

بانجھ پن

۱۰۷

۶

بانجھ پن کیا ہے کیوں ہوتا ہے؟ بانجھ پن کی علامتیں مکمل تشریح اور
بانجھ پن کا علاج کیا یہ نقص صرف عورتوں ہی میں ہوتا ہے؟ کون مرد
حمل ٹھہرا سکتا ہے اور کون نہیں؟ یہ کس طرح معلوم کیا جائے کہ مرد
میں نقص ہے یا عورت میں؟

والدین کی بے اعتدالیاں

۱۱۳

۷

عورت کی خواہش تیز ہونے کی علامتیں۔ شراب۔ چرس۔ بھنگ۔ افیون
کا نجاور کثرتِ تمباکو نوشی کا مادہ تولید پر کیا اثر پڑتا ہے؟ نشہ استعمال
کرنے والے والدین کے ہاں کسی اولاد پیدا ہوتی ہے؟ دن کے وقت

قریب کیوں منع ہے؟ خود بخود رت تندرست اولاد پیدا کرنے کے اصول اور طریقے۔

۱۲۱

امراض حمل

۸

حمل کے امراض اور ان کا علاج حمل کیوں گرجا یا کرتا ہے حمل گرنے سے پہلے عورت کو عموماً کیا تکالیف ہوتی ہیں؟ اسقاط حمل سے بچنے کیلئے کیا کرنا چاہیئے؟ غذائیں پرہیز اور علاج۔

۱۲۲

حاملہ کے لئے ہدایتیں

۹

حاملہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیئے؟ حاملہ کی خوراک کا بچہ پر کیا اثر پڑتا ہے؟ حاملہ کے لئے فاقہ روزہ یا برت کیوں نقصان دہ ہے؟ پیٹ میں بچہ پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے؟ حمل کی حالت میں قریب کیوں منع ہے؟ قریب سے حاملہ کو کیوں اور کیا نقصان پہنچتا ہے؟ قبض دور کرنے کے لئے حاملہ کو کونسی دوائیں اور غذائیں کھانی چاہئیں؟ حاملہ کے لئے جکاب کیوں منع ہے؟ فکر، ڈر، خوف اور رنج و الم کا حاملہ پر اور پیٹ میں بچہ پر کیا اثر پڑتا ہے؟ ڈاکٹر ولسن کی مفید ہدایتیں۔

۱۲۳

دردِ زہ

۱۰

دفع حمل سے پہلے حاملہ میں کیا کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں؟ درد کیوں اور کہاں ہوتا ہے؟ درد کے وقت حاملہ کو کیا کرنا چاہیئے؟ دفع حمل سے پہلے انہی کیوں ضروری ہے؟

۱۱

پستان

۱۵۱

حاملہ کے لئے پستانوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟ اور حفاظت کے کون کون سے طریقے ہیں؟ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین نعمت ہے مگر یہی نعمت بعض اوقات بچے کے لئے زہر ثابت ہوتی ہے کیوں؟ ڈاکٹر سکالپی کے عملی تجربات پیدا ہونے کے بعد بچے کے معدہ کی صفائی کیوں اور کس طرح ہونی چاہیے۔ دودھ پلانا ماں اور بچے دونوں کیلئے کیوں مفید ہے؟ بچے کو دودھ کس طرح اور کس وقت پلانا چاہیے؟ بیچ کر بیٹ کر کھڑے ہو کر۔ دودھ پلانے کے فائدے اور نقصان۔ ڈر۔ غصے۔ خوف۔ رنج اور غم۔ آگ کے پاس سے فوراً اٹھ کر اور جماع کے فوراً بعد دودھ کیوں نہیں پلانا چاہیے؟ کیا آیام حین اور دورانِ حمل میں بچے کو دودھ پلانا چاہیے؟

۱۲

امراضِ زچہ

۱۶۵

وضعِ حمل کے بعد آفول کا گزرنہ کیوں ضروری اور مفید ہے؟ آفول گرانے کے لئے کیا تدابیر کرنی چاہئیں؟ آفول خارج ہونے کے بعد کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟ زچہ کے مختلف امراض اور ان کا علاج۔ زچہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیے؟

۱۳

پرسوت کا بخار

۱۷۸

پرسوت کا بخار کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے؟ پرسوت کے بخار کی مکمل

- تشریح اور علامتیں۔ اس مُملک بُخار سے بچنے کے لئے کیا تدابیر کرنی چاہئیں؟
وضعِ حمل کے بعد کون کون سی احتیاطیں ضروری ہیں؟
- ۱۸۳ دودھ کا بُخار ۱۴
- دودھ کا بُخار کیا ہے؟ اور کیوں ہوتا ہے؟ علامتیں غذائیں پرہیز اور علاج؟
- ۱۸۵ پستان کا وزم ۱۵
- عورت کے پستان میں وزم کیوں آتا ہے؟ وزم کی تشریح اور اُس کا علاج
- ۱۸۷ تربیتِ اولاد ۱۶
- بچوں کی جسمانی۔ اخلاقی۔ ذہنی پرورش کے اصول اور طریقے جن پر عمل کرنے سے ہم اپنے بچوں میں اعلیٰ صفات پیدا کر سکتے ہیں؟
- ۱۸۹ ماں کے پیٹ میں بچہ کی تعلیم و تربیت کے طریقے ۱۷
- حسبِ مرضی اولاد پیدا کرنے کے راز ۱۸
- ۲۰۰ ماحول کا اثر بچوں پر ۱۱
- ۲۲۹ متفرق مضامین ۲۰
- ۲۴۷ کیا مانعِ حمل تدابیر خلافِ فطرت ہیں؟ حمل روکنے کے قدیم طریقے پوشیدہ تعلقات کا علم، مساک۔ قوتِ مردی بڑھانے کے لئے بہترین غذائیں۔ پاؤں گرم، سر ٹھنڈا رکھنے کا طبی اصول۔ بچوں کے لئے علیحدہ بستر۔

برہتہ کنٹرول کیا ہے؟

برہتہ کنٹرول کیا ہے؟ کیوں ضروری ہے؟ برہتہ کنٹرول کی مکمل تشریح کیا
برہتہ کنٹرول نسل کشی ہے؟ ہندوستان کی غریبی اور افلاس کا اصلی سبب۔
خلابہ مرضی اولاد پیدا کرنے کی تباہ کاریاں جسمانی، روحانی اور دماغی ترقی
کیونکر ہو سکتی ہے؟ ہندوستان میں قلیوں، کھوڑھیوں، پاگلوں، بولے لنگڑوں
مرگی، آشک، اور سوزاک کے مریضوں کی تعداد میں کمی کرنے کی ضرورت۔
فاضل ڈاکٹروں، میٹروں اور سائنسدانوں کے قیمتی خیالات

برہتہ کنٹرول کے متعلق عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس کے ذریعے اولاد
پیدا ہونے کو قلعی طور پر روک دینا مقصود ہے۔ اور اس لحاظ سے یہ سخت مضر
چیز ہے۔ اسی خیال کے ماتحت عام لوگ برہتہ کنٹرول کو نسل کشی کا مترادف خیال
کرتے ہیں لیکن یہ صحیح نہیں۔ برہتہ کنٹرول کا اصلی مطلب یہ ہے کہ انسان اس کے
ذریعے اولاد پیدا کرنے اور نہ کرنے پر پورے طور پر قادر ہو یعنی جب وہ چاہے (بچہ
پیدا کرنے کے لئے) حمل ٹھہرا سکے اور جب چاہے حمل کو روک سکے +

کیا برتھ کنٹرول نسل کشی ہے؟

جو لوگ برتھ کنٹرول کو نسل کشی کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ وہ ایک بہت بڑی غلط فہمی کا شکار ہیں۔ اسے نسل کشی تو اس صورت میں سمجھا جاسکتا ہے۔ جبکہ عالم وجود میں آنے سے پہلے جاندار کو ہلاک کر دیا جائے۔ اس کے طریقوں پر عمل کرنے سے تو بچہ عالم وجود میں آنے سے بھی نہیں پانا کہ روک دیا جاتا ہے۔

بچہ کی تخلیق اس صورت میں ہوتی ہے کہ قربت کے وقت منی کے کپڑے عورت کے اندر سے داخل جائیں۔ لیکن برتھ کنٹرول کے عمل سے مراد یہ ہوتی ہے کہ منی کے کپڑوں اور عورت کے اندر کے درمیان ایک ایسی حد قائم کر دی جائے، جو انہیں آپس میں ملنے نہ دے۔ اس لئے برتھ کنٹرول کے فعل کو اس طرح نسل کشی نہیں کہا جاسکتا اور اگر بالفرض جراثیم منی کو مروج یا نسل تصور کے ان کے نتائج ہو جائے۔ اس کے عمل کو نسل کشی بھی سمجھ لیا جائے تو اس کے معنی یہ ہونگے کہ قدرت سب سے بڑی قاتل اور نسل کش واقع ہوئی ہے۔ جو ایسے مرد اور عورتیں بھی پیدا کرتی ہے جن کے سینکڑوں دفعہ جماع کرنے کے باوجود بھی حمل نہیں ٹھہرتا اور نہ اولاد پیدا ہوتی ہے۔ حالانکہ مباشرت کے وقت کے آٹھ تناسل سے منی بھی خارج ہوتی ہے۔ اور اس میں اولاد پیدا کرنے والے کپڑے بھی کروڑوں کی تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ جن میں سے ہر ایک کپڑا اپنے اندر حمل ٹھہرانے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔ پس اس صورت میں ان کروڑوں

جراثیم کا ضائع ہو جانا گویا کرفٹوں انسانوں کی موت کے برابر ہے +
 نسل کشی کے سلسلہ میں یورپ کا ایک ماہر فن لکھتا ہے: "سب سے بڑی
 نسل کشی یہ ہے کہ کروڑوں کی تعداد میں آیسے بچے پیدا کئے جائیں جو جسمانی اور
 دماغی لحاظ سے کمزور بیمار اور ناقص ہونے کے باعث بچپن ہی میں مر جائیں اور
 اگلمان میں سے بعض زندہ بھی رہیں۔ تو ان کو پیٹ بھر کر روٹی بھی میسر نہ ہو۔
 اور اچھی تربیت نہ ہونے کی وجہ سے وہ قوم پر ایک بار ثابت ہوں۔ اس قسم
 کے انسان ملک و قوم کے لئے نہ ہونے کے برابر ہیں"

ان کے بجائے کھالیے بچے پیدا کئے جائیں جو تندرست بھی ہوں اور
 جن کی تعلیم و تربیت بھی مکمل طور پر ہو سکے۔ اور وہ بڑے ہو کر ملک و قوم کیلئے
 مفید اور کارآمد ہو سکیں۔ تو کیا اسے نسل کشی سمجھا جائیگا؟ ہر سال بچے پیدا کرنے
 کی بجائے تین چار سال بعد یا اپنی مرضی کے مطابق اس سے بھی زیادہ مدت
 کے بعد بچے پیدا کرنا کسی طرح نسل کشی نہیں کہا جاسکتا۔ جبکہ ایسے بچے کی پرورش
 اور تعلیم و تربیت ہر لحاظ سے اعلیٰ ہو سکتی ہے +

قدرت پر نسل کشی کا الزام اس لحاظ سے بھی عاید ہوتا ہے کہ وہ منی کے
 کپڑوں کو اندھا اور بے حس پیدا کرتی ہے۔ اور جان و مدت کے رقم کا منہ تنگ
 ہونے کی وجہ سے ان کپڑوں کا اندھا داخل ہونا آسان نہیں ہوتا۔ چنانچہ اندھا داخل
 ہونے کے لئے انہیں بہت دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور ان دقتوں
 سے زیادہ کپڑے تو مر جاتے ہیں اور مشکل ایک دو کپڑے اندھا داخل ہوتے ہیں۔

تو گویا جو مچلتے ہیں۔ اُسی ہی جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ حمل نافع حمل کے دنوں میں حمل ٹھیرتا ہی نہیں۔ حالانکہ بعض نادان لوگ ان آیام میں بھی قُربت کرتے ہیں۔ یہ نسل کشی نہیں۔ بلکہ قُدرت کی طرف سے رکاؤ میں پیدا کردی گئی ہیں۔

برتھ کنٹرول کیوں ضروری ہے؟

برتھ کنٹرول کے خلاف ایک سرکردہ یورپین مصنف مشرعی۔ کے پیٹرٹن نے لکھا ہے۔ ”مجھے ڈر ہے کہ سائنس آدمیوں کو گھوڑوں کی طرح اولاد پیدا کرنے پر مجبور کر دے گی“

حیرت ہے کہ گھوڑوں، کتوں اور مویشیوں کی نسل کو بہتر بنانے کیلئے یہاں تک انتظام کیا جاتا ہے کہ جگہ جگہ اس کام کے لئے سرکاری محکمے بنائے گئے ہیں لیکن انسان کی نسل بہتر بنانے کے لئے اگر کوشش کی جاتی ہے تو مشر پیٹرٹن اسے گھوڑوں سے تشبیہ دے کر اس کی مذمت کرتے ہیں۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ حیوانات کی بہ نسبت انسان کی نسل کو کارآمد بنانے کی زیادہ کوشش کی جائے۔ کیونکہ وہ اشرف المخلوقات ہے۔ اور اس پر دنیا کی ذمہ داریاں حیوانوں کی بہ نسبت بہت زیادہ عاید ہوتی ہیں۔

انسان کی موجودہ ناقص نسل کو دیکھتے ہوئے جو تمام دنیا میں پھیلی ہوئی ہے۔ ضروری ہے کہ برتھ کنٹرول کے ذریعے بہتر نسل پیدا کرنے کی کوشش

کی جائے تاکہ اولاد پیدا کرنے کا صحیح مقصد حاصل ہو سکے۔ اور دنیا اُن اخلاقی، جسمانی اور دماغی لپستیوں سے جس کا رونا ہر ملک میں رویا جا رہا ہے، نکل کر صحیح معنوں میں متمکن دنیا بن سکے۔

گزشتہ زمانہ میں عورت کو صرف گھر کی زینت تصور کیا جاتا تھا لیکن موجودہ دورِ ترقی میں عورت مشاغلِ زندگی میں مردوں کے دوش بدوش کھڑی ہے بلکہ غریب طبقہ کی عورت کو اپنی روزی کمانے کے لئے فیکٹریوں اور کارخانوں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ ان حالات میں حمل اور اس کے نتائج اس قسم کی عورتوں کے لئے حد سے زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔ کیونکہ اُن کی اپنی مشکلات کے علاوہ زیادہ بچوں کی دیکھ بھال اُن کے لئے وبالِ جان ہو جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایسے بچوں کی پرورش اور تعلیم و تربیت اُس طریقے سے نہیں ہو سکتی جس سے کہ وہ قابلِ انسان بن کر ملک و قوم کو فائدہ پہنچا سکیں بلکہ اُن کی زندگی خود اُن کے لئے اور سوسائٹی کے لئے ایک لعنت بن جاتی ہے۔

اور اگر یہ فرض بھی کر لیا جائے کہ بعض فارغ المبال والدین صحت، فرصت اور خوشحالی کے باعث اپنے بچوں کی پرورش کے سلسلہ میں مذکورہ بالا شکایات کا شکار نہیں ہو سکتے۔ پھر بھی موجودہ زمانہ میں زندگی کے معیار اور طرزِ معاشرت میں ایسی تبدیلیاں ہو گئی ہیں کہ سوسائٹی کی مصروفیات والدین کو صحیح فریض ادا کرنے سے باز رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس قسم کے لوگوں کی اولاد کا معیارِ زندگی بھی اسی مناسبت سے اُونچا ہوتا ہے۔ اس لئے وہ زیادہ بچوں کی تربیت اچھی

طرح کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ان حالات میں والدین اپنے خاندان کو محدود رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں ایسی کمپنیاں بنائی گئی ہیں جو ماؤں کو بار بار حاملہ ہونے اور اُس کے نتائج سے محتاط رہنے کا مشورہ دیتی ہیں اور اس امر کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے کہ انسانیت کے نام پر اس تحریک کو کامیاب بنانے کے لئے حکومتوں کی مدد حاصل کی جائے۔

عورت کے بار بار حاملہ ہونے اور اولاد پیدا کرنے کے متعلق ہندوستان اور یورپ کے ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ اس سے عورت کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے بلکہ بعض ایسی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے جن میں مُبتلا ہونے پر عورت کا حاملہ ہونا یا بچہ جنمنا اُس کی موت کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان بیماریوں کا اثر بچہ پر بھی بہت حد تک ہوتا ہے اور اکثر اوقات بچہ مر جاتا ہے۔

کثرتِ حمل اور کثرتِ اولاد سے جہاں عورت کی صحت خراب ہو جاتی ہے وہاں اُس کے رحم میں کمزوری بھی آ جاتی ہے اور رفتہ رفتہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے بلکہ دماغی قوسے میں بھی بعض اوقات خلل واقع ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عورت کی زندگی نہ صرف بالِ جان ہو جاتی ہے بلکہ وہ مختلف جسمانی اور دماغی امراض میں مُبتلا ہو کر طبعی موت سے پہلے مر جاتی ہے۔

یہ عورت کی عام بیماریوں کے متعلق تھا جو کثرتِ اولاد سے پیدا ہوتی ہیں۔

لیکن ان سے بھی زیادہ خطرناک، اُن عورتوں کا حمل سہہ۔ جو ایسی ٹھیک متعہی اور موثر دوائی بیماریوں کے اثرات خاوند سے اولاد تک پہنچانے کا باعث ہوتی ہیں۔ آتشک، سوزاک، تپ دق، جذام اور مرگی وغیرہ ایسی موثر بیماریاں ہیں جن کا اثر اولاد میں نسل بہ نسل چلا آتا ہے اور ایسی اثر سے بچنے کے لئے، کنٹرول اور مرخص پیدا ہوتے ہیں +

برہتہ کنٹرول ان امراض کو روک کر تندرست بچے پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ چنانچہ اس قسم کے ناکارہ بچے پیدا ہونے کے خطرہ کو محسوس کرتے ہوئے جرمنی کے ڈکٹیٹر ہرٹلر نے اُن مردوں کے اختہ (نحس) کٹے جانے کا حکم دیا تھا۔ جن میں موثر دوائی امراض موجود ہوں۔ اور لندن میں ایک سوسائٹی نے جس کا نام "برہتہ کنٹرول ایسوسی ایشن" ہے۔ اس بات کا فیصلہ کیا ہے کہ اس قسم کی تباہ کن بیماریوں کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے انگلستان میں برہتہ کنٹرول کو "پبلک ہیلتھ سروس" کا ایک جزو قرار دیا جائے +

فرانس، انگلستان اور امریکہ میں برہتہ کنٹرول کی تحریک دن بدن زور پکڑ رہی ہے۔ ان ممالک میں پرائیویٹ ادارے اور سرکاری ہسپتال کثرت سے کھولے گئے ہیں۔ جہاں برہتہ کنٹرول کے متعلق لوگوں کو ہدایتیں دی جاتی ہیں +

کثرت حمل سے بچنے کمزور پیدا ہوتے ہیں۔ اور بڑے ہو کر بھی کمزور ہی رہتے ہیں کسی ملک یا قوم کے لوگ جیسا فی یا دماغی لحاظ سے جس قدر کمزور

ہوں گے۔ وہ قوم اسی نسبت سے کمزور ہوگی۔ اور ساتھ ہی بچوں کی واجب تربیت اور پرورش نہ ہونے کی صورت میں وہ ملک اور قوم کسی حالت میں ترقی نہیں کر سکتی۔ اور اُس کے تمدن و معاشرت میں بھی بہت سی خرابیاں پیدا ہو جائیں گی۔ ان حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے برتھ کنٹرول کے طریقوں پر عمل پیرا ہونا ان لوگوں کے لئے بے حد ضروری اور مفید ہے۔ جو ترقی اور مد کے خواہشمند ہیں۔

برتھ کنٹرول اور ہندوستان

اگر دنیا میں کسی ملک کی سیاسی، اقتصادی، تمدنی اور معاشرتی ترقی کا انحصار اُس کی زیادہ آبادی پر ہوتا۔ تو ہندوستان جس کی آبادی چالیس کروڑ کے قریب ہے۔ اور جو اپنی وسعت کے لحاظ سے ایک بڑا عظیم ملک ہے۔ آج دنیا کا سب سے بڑا حکمران ملک ہوتا۔ لیکن حالات سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارا پیارا وطن تمام دنیا کے مذہب ملکوں سے کچھڑا ہوا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ کتنی بھر غیر ملکی لوگ دنیا کے اس پانچویں حصہ پر صدیوں قابض و حکمران رہے۔ اور چالیس کروڑ نفوس اُن کی غلامی کا دم بھرنے پر مجبور ہو گئے۔ اگر اس معاملہ پر اچھی طرح غور کیا جائے۔ تو معلوم ہوگا کہ ترقی کا انحصار زیادہ آبادی پر نہیں بلکہ جسمانی اور دماغی قابلیت پر ہے۔

قوموں کی ترقی کا انحصار نسل کی مضبوطی پر ہوا کرتا ہے نہ کہ تعداد پر۔

انگلستان - روس - امریکہ وغیرہ مثال کے طور پر پیش کئے جاسکتے ہیں۔ ان کی آبادی بہت تھوڑی ہے۔ مگر ترقی کے لحاظ سے یہ بہت آگے بڑھے ہوئے ہیں۔

ہندوستان کی آبادی ہی اُس کی ترقی کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ اور غربت و افلاس کا سب سے بڑا سبب ہے۔ ہماری آبادی کا نصف سے زیادہ حقیقتہً بیکار ہے۔ جو ہر سریر و زگار ہیں۔ اُن کی آمدنی اس قدر محدود ہے کہ وہ تاریخ البالی کی زندگی بسر کرنا تو درکنار اپنے بال بچوں کا پیٹ نہیں پال سکتے۔ ہندوستان میں چاروں طرف مغلسی کے سیاہ بادل چھائے ہوئے ہیں۔ ایک طرف اولاد کی تعلیم و تربیت کی فکر ہے۔ اور دوسری طرف گھر کے اخراجات کی لیکن معاش کی تنگی ان فرائض میں سے کسی ایک کو بھی پورے طور پر ادا نہیں کرنے دیتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ افکار میں مبتلا ہو کر جسمانی اور دماغی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ ہندوستانیوں کی اوسط آمدنی فی کس تین آنہ یومیہ بھی نہیں۔ اس صورت میں اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ایسے سپانڈہ ملک کی بیماری کی کس حد تک ہوگی اور اُس میں بسنے والے انسانوں کے دماغی اور جسمانی قوتے میں کس قدر عدا حیت ہوگی اور یہ تمام نتائج اس بات کے ہیں کہ ہندوستان میں خلیاتِ مرضی اولاد پیدا کی جاتی ہے اور والدین کے لئے اُس کی تربیت اور پرورش تو کجا قوتِ ایموت مہیا کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی اولاد والین کی زندگی کو بھی عذاب میں ڈال دیتی ہے۔ اور ملک و قوم کے لئے بھی ناکارہ ثابت ہوتی ہے۔ ہندوستان میں کروڑوں کی تعداد میں ایسے نوجوان مارے مارے پھرتے ہیں جو ہندوستان یا ہندوستانیوں کے لئے مفید ہو یا تو دور کنار خود اپنی زندگی سے بیزار ہیں +

ان باتوں کے علاوہ صحت کے لحاظ سے بھی ہندوستان کے رہنے والے دوسرے سب ملکوں سے پیچھے ہیں۔ خاص طور پر عورتیں زیادہ مریض اور کمزور ہیں۔ اگر ہندوستانی برہتھ کنٹرول کے طریقوں پر عمل کرتے تو ممکن نہ تھا کہ ان مصائب کا شکار ہوتے جن میں کہ اب مبتلا ہیں۔ اس عظیم الشان ملک کی آبادی چالیس کروڑ کی بجائے بیس کروڑ ہوتی۔ اور یہ بیس کروڑ کی تعداد صحت کے لحاظ سے ایسی کمزور اور دماغی اور جسمانی قابلیت کے اعتبار سے اس حد تک گئی گذری نہ ہوتی جیسی کہ اب ہے۔ تو یہی ملک دنیا کے بڑے متمدن اور ترقی یافتہ ممالک میں شمار ہوتا +

ان حالات کے پیش نظر ہندوستان کے لئے بید ضروری ہے کہ وہ برہتھ کنٹرول پر عمل کرنے لے۔ ایسے بچے پیدا کرے جو جوان ہو کر ملک و قوم کی ترقی اور بہبودی کا باعث ہوں ہمیں کوئی حق نہیں کہ دنیا کے ناکارہ اور ہلکے انسانوں میں اضافہ کرنے کا باعث ہوں +

ہندوستان کی خوفناک مفلسی اور عورتوں کی کمزور صحت کو دیکھتے ہوئے ہمارے ہندوستانیوں کے کوئی چارہ نہیں کہ ہم مزید بچے پیدا کرنے سے باز

رہیں۔ ہندوستان میں کثرت اُن لوگوں کی ہے جنہیں پیٹ بھر کر کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا۔ تعلیم و تربیت کا تو ذکر ہی کیا۔ ایک شخص صبح سے شام تک مزدوری کرتا ہے۔ پھر بھی اُس کی آمدنی اُس کے گھنے کے مطابق بہت قلیل ہوتی ہے۔ اور بچوں کو دیکھانے کو روٹی ملتی ہے نہ پہننے کو کپڑا۔ باپ لنگوٹی میں ہے۔ ماں کے تن پر جھیتڑے لٹک رہے ہیں۔ گھر میں کوئی بیمار ہو جائے تو علاج معالجہ کے لئے پیسہ نہیں۔

دنیا میں ہندوستان ہی ایک ایسا ملک ہے جہاں پانچ پانچ برس کے بچے ملازمت کرتے ہیں۔ جہاں چار چار آنے یومیہ پر عورتیں صبح سے شام تک مزدوری کرتی ہیں۔ لوگوں کے جھوٹے برتن صاف کرتی ہیں۔ چکی میں کمرشل اپنا پیٹ بھرتی ہیں۔

ہندوستان کی آبادی اتنی بڑھ چکی ہے۔ کہ یہاں کی زمین آبادی کے لئے کافی اناج پیدا نہیں کر سکتی۔ دن بھر کی محنت کے بعد بھی پیٹ بھر کر کھانا نصیب نہیں ہوتا۔ بچوں کی اعلیٰ تعلیم کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ رہنے کے لئے مکانوں کی اتنی تنگی ہے کہ تنگ و تاریک کوٹھڑیوں میں دس دس پندرہ پندرہ انسان بھیڑ بکریوں کی طرح رہتے ہیں۔ ہندوستان ہی ایک ایسا ملک ہے جہاں ایک سال بارش نہ ہو۔ تو اگلے سال کھانے کے لئے ملک میں کچھ نہیں رہتا۔ لوگ بھوکوں مرتے ہیں۔

ماہرین اقتصادیات کا متفقہ فیصلہ ہے کہ ہندوستان بہت زیادہ آبادی

کو اپنے اندر سمائے ہوئے ہے اور وہ ہرگز اتنی مخلوق کو خوراک بہم پہنچانے کے قابل نہیں۔ ہندوستان کی آبادی ۱۹۲۱ء کی نسبت دس فی صدی بڑھ گئی ہے لیکن اس کے مقابلہ میں ہماری تجارت اور صنعت بہت گھٹ گئی ہے۔ ہمارے ہاں کتنی صنعتیں تھیں جو اب نظر نہیں آتیں۔ ہندوستان میں اس وقت نہ تجارت ہے نہ صنعت و حرفت۔ زراعت کا جو حال ہے وہ کسی سے پوشیدہ نہیں۔ پس اگر کچھ ہے تو ملازمت یا مزدوری۔ اسی لئے ہندوستان قلیوں کا ملک ہے۔ چالیس کروڑ کی آبادی کے لئے ملازمتیں کہاں سے آئیں۔ اسی لئے اب تو ہندوستان میں ملازمت اور مزدوری بھی نہیں رہی۔ چنانچہ آئے دن خودکشی کی وارداتیں ہوتی رہتی ہیں۔

یورپین۔ اہر یا لتھس۔ نے ایک تھیوری بیان کی ہے کہ اگر آبادی کو روکا نہ جائے تو وہ اقلیدس کی نسبت میں یعنی Geometrically بڑھتی جاتی ہے۔ اور اس کے مقابلہ میں خوراک صرف ریاضی کی نسبت میں یعنی Arithmetically زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آبادی ۲-۸-۱۶ کی نسبت میں بڑھتی ہے تو خوراک صرف ۱-۲-۴ کی نسبت میں بڑھتی ہے۔ اور اس کے معنی بالکل صاف ہیں کہ آبادی کی رفتار خوراک کی نسبت بہت تیز ہے۔ اور اگر یہی حالت رہی تو مالتھس کے خیال کے مطابق ”ایک زمانہ آئیگا کہ دنیا میں لوگوں کو پیٹ بھرنا بھی سخت دشوار ہو جائے گا۔“ مالتھس نے اس کے دو علاج تجویز کئے ہیں۔ ایک تو یہ کہ ملک میں دہائیاں

ہوتی رہیں یا دواؤں کا زور رہے۔ تو آبادی بڑھنے سے رک جائے گی اور دوسرے یہ کہ لوگ بڑھ کر کنٹرول کے اصولوں کی پیروی کریں اور زیادہ بچے پیدا کرنے سے باز رہیں۔

بعض لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ بڑھ کر کنٹرول نسل کشی کے مترادف ہے۔ حالانکہ سب سے بڑی نسل کشی یہ ہے کہ آپ ایک بچہ پیدا کریں۔ اور اس کو پیٹ بھر کر دوٹی بھی نہ کھلائیں۔ حقیقت ہے کہ جن بچوں کی مناسب پرورش اور تعلیم و تربیت نہیں ہوتی۔ وہ بچے قوم کے لئے نہ ہونے کے برابر ہیں۔ کمزور ناتواں۔ بیمار بچے ملک اور قوم پر بوجھ ہیں۔

جیسا کہ لیڈی ڈاکٹر میری سٹولس نے بھی لکھا ہے کہ ”حمل کو روکنے کی جتنی بھی تدبیریں ہیں وہ رحم میں پڑے ہوئے بچے کی ہلاکت کا موجب نہیں ہوتیں۔ بلکہ وہ تباہی مرد کے لطفہ کو عورت کے اندر سے رکھنے سے روکتی ہیں یعنی جراثیم منی کو بچہ دانی کے قریب پہنچنے سے پہلے ہی روک دیا جاتا ہے۔ یوں بھی ایک انزال میں کروڑوں جراثیم منی خارج ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی ایک کیرا ہی زنانہ اندر سے مل کر حمل ٹھہراتا ہے اور باقی کروڑوں کیرے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جب بیشمار جراثیم منی نمود نمود ہلاک ہو جاتے ہیں تو قدرت کے ہاتھوں ان کروڑوں ہلاک ہونے والوں میں ایک اور کا اضافہ کر دینے میں کیا مہرج ہے۔“

بڑھ کر کنٹرول کے یہ معنی نہیں۔ کہ بچے بالکل پیدا ہی نہ کئے جائیں بلکہ

اس کا مطلب یہ ہے کہ ضبط کے ماتحت پیدا کئے جائیں۔ ہر سال بچہ پیدا کرنے کی بجائے تین چار سال بعد بچہ پیدا کیا جائے۔ ایک بچے کے بعد دوسرا اس وقت پیدا کرنا چاہیے۔ جب ماں کی صحت اس بات کی اجازت دیتی ہو۔ مالی حیثیت اچھی ہو۔ بچے کی پرورش تعلیم و تربیت اور بیماری وغیرہ کا خرچ برداشت ہو سکتا ہو۔

بقول لیڈی ڈاکٹر: میری سٹوڈنٹ اپنی مرضی کے مطابق اولاد کی تعداد کو کم رکھنے یا زیادہ کرنے کے علم کو جاننے اور اس پر عمل کرنے سے بنی نوع انسان کی راحت بخوشی اور فارغ البالی میں یقیناً اضافہ ہوتا ہے اس کے علاوہ برتھ کنٹرول کے اصولوں پر عمل کرنے سے قلیوں کوڑھوں۔ پاگلوں۔ لولے۔ لنگڑوں۔ آتشک اور سوزاک کے مریضوں کی تعداد میں کمی ہوگی اس کی وجہ یہ ہے کہ ان امراض میں مبتلا مریضوں کے ماں اولاد پیدا ہونے سے رک جائیں گی نہ ان کے ماں اولاد ہوگی اور نہ والدین سے بچوں کو یہ بیماریاں وراثت میں ملیں گی اور اس کا قدرتی اور لازمی نتیجہ ہماری قوم کی جسمانی اور دماغی ترقی ہوگا۔

(۱) یہ طبی اصول ہے کہ جب تک عورت کی جسمانی اور دماغی نشوونما مکمل نہ ہو جائے۔ اسے اولاد پیدا نہیں کرنی چاہیے۔ کم عمری میں تو عورت کی شادی بھی نہیں ہونی چاہیے۔ یہ نہ صرف ماں کے لئے ہی مفید ہے بلکہ بچے کے حق میں بھی بہت مفید ہے۔ ماں کی تندرستی اور صحت پر اولاد کی

تندرستی منحصر ہے •

(۲۱) ایک بچہ پیدا کرنے کے بعد تین چار برس تک دوسرا بچہ پیدا کرنے سے بچنا چاہیئے۔ بچہ کی پیدائش کے وقت عورت ایک طرح سے نیا جنم حاصل کرتی ہے۔ اس لئے وضع حمل کے بعد اسے کچھ مدت آرام کی ضرورت ہے •

(۳۱) ماں باپ میں سے اگر کوئی بھی تپ دق۔ سوزاک۔ آتشک۔ برگی۔ پاگل پن وغیرہ بیماری میں مبتلا ہو۔ تو انہیں اولاد پیدا کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ والدین کو کوئی حق نہیں کہ وہ دنیا میں بیماریوں کی تعداد بڑھائیں۔ ماں باپ سوزاک میں مبتلا ہوں۔ تو عموماً بچہ اندھا پیدا ہوتا ہے۔ تپ دق جن والدین کو ہو۔ ان کے ہاں ایسا کمزور بچہ پیدا ہوتا ہے جس پر تپ دق کا نہایت جلد حملہ ہو سکتا ہے۔ برگی۔ پاگل پن وغیرہ امراض والدین سے بچوں کو وراثت میں ملتے ہیں •

(۴۱) جن ممالک میں برتھ کنٹرول کے اصولوں پر عمل ہوتا ہے اور ایک بچہ کے بعد دوسرا بچہ چار پانچ سال کی مدت کے بعد پیدا کیا جاتا ہے۔ وہاں مضبوط اور تندرست اولاد پیدا ہوتی ہے۔ جانتا چاہیئے کہ ایک تندرست اور خوبصورت لڑکا ایک درجن بیمار اور کمزور لڑکوں سے لاکھ دہے بہتر ہے۔ اس طرح جیسے ایک سورج لاکھوں ستاروں سے بہتر ہے اور زیادہ روشنی دیتا ہے •

(۵) دوسرے ملکوں میں لوگ اپنی مرضی سے صرف اس قدر اولاد پیدا کرتے ہیں جس کی وہ اچھی طرح سے پرورش کر سکیں اور اس کی تمام ذمہ داریوں کو آسانی سے برداشت کر سکیں۔ مثال کے طور پر انگریز تان۔ رُوس اور امریکہ کو لیجئے۔ وہاں کے لوگ اپنی مرضی سے اولاد پیدا کرتے ہیں۔ اُن کے بچے ذہین تندرست اور توانا ہوتے ہیں +

(۶) ان وجوہ کی بنا پر برہتہ کنٹرول کی تباہی پر عمل پیرا ہونا خاص طور پر ہندوستانیوں کے لئے ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ انہیں اپنی ترقی کے لئے کوشش کرنا۔ تاکہ وہ بھی دوسری قوموں کی طرح مضبوط اور تندرست بچے پیدا کر سکیں۔ اور اس طرح سے ہندوستانیوں کی جسمانی اور دماغی قوت کی حفاظت ہو سکے۔ نیز ملک کی اقتصادی حالت جو ہماری تباہی کا سب سے بڑا سبب ہے ٹھیک ہو جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کمزور آدمی طاقتور آدمی کی نسبت بہت کم چھانی اور دماغی مشقت کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اور ایسے شخص کی مزدوری بھی اسی حساب سے کم ہوتی ہے +

برہہ کنٹرول میں قدرت کا ہاتھ

کیا قانون قدرت برہہ کنٹرول کے حق میں ہے ؟

قدرت پیدائش کو روکنے کیلئے کیا تدبیریں کرتی ہے ؟

قدرت کو اس بات کا پورا احساس ہے کہ اگر پیدائش کی رفتار حد سے بڑھ گئی تو دنیا کی آبادی روز بروز بڑھتی چلی جائے گی اور آخر کار یہ زمین انسانوں کے بسنے کے لئے ناکافی ہو جائے گی۔ اس لئے قدرت خود بخود ایسے حالات پیدا کرتی رہتی ہے۔ جن سے دنیا کی آبادی بھی قائم رہے۔ اور تناسل حد سے زیادہ نہ بڑھے۔ چنانچہ ذیل میں وہ طریقے درج کئے جاتے ہیں۔ جو خود قدرت انسان کے برہہ کنٹرول کے لئے استعمال کرتی ہے ۔

زندہ انسانوں کی ہلاکت

پہلا طریقہ جو قدرت استعمال کرتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ کمزور اور کمزور ہمارے بچوں کو ہلاک کرتی رہتی ہے۔ چنانچہ ہندوستان میں قریباً بیس فی صدی بچے

ایک سال کی عمر پانے سے قبل ہی مر جاتے ہیں۔ اور جب ضرورت ہو تو قدرت اس ہلاکت کو ملکوں کی باہمی جنگ، زلزلہ، طاعون و مہینہ وغیرہ بیماریوں کے ذریعے زیادہ وسیع کر دیتی ہے تاکہ دنیا میں بسنے والے انسانوں کی اقتصادی مساوات قائم رہے۔

متمدن انسان اکثر قدرت کے ان وسائل ہلاکت کے راستے میں رکاوٹ پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور مریضوں اور پابجمل کیلئے جو زندگی کی اس دوڑ میں حصہ لینے کے قابل نہ رہے ہوں۔ اور جنہیں قدرت بھی رحم کے قابل نہ سمجھتی ہو مریض خانے اور غریب خانے وغیرہ بناتے ہیں لیکن یہ اسی تمدن کا کدھم ہے کہ جہاں وہ ناقابل انسانوں کو زندہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ دنیا کی اقتصادی مشکلات نے انہیں اس بات پر بھی مجبور کر دیا ہے کہ وہ تناسل کو روکنے کی مصنوعی تدابیر سوچیں اور ایسے طریقے استعمال میں لائیں جن سے انسان کی فالٹو پیدائش نہ ہو سکے۔ چنانچہ برتھ کنٹرول انسان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے جسے اب تمام متمدن ممالک میں بہت ضروری خیال کیا گیا ہے اور جو اس لحاظ سے مذکورہ بالا قدرتی وسائل کی نسبت بہتر ہے۔ کیونکہ قدرت انسان کو پیدا کرنے کے بعد اسے ہلاک کر دیتی ہے لیکن برتھ کنٹرول کے ذریعہ انسان کی پیدائش ہی کو حسب ضرورت روک لیا جاسکتا ہے۔

اگرچہ برتھ کنٹرول کے وہ طریقے جو انسان نے ایجاد کئے ہیں۔ قدرت کو دنیا کی آبادی کا تناسب

پیدائش کو روکنا

قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ خود قدرت ایسا کوئی طریقہ استعمال نہیں کرتی۔ جس سے اولاد پیدا ہونے سے رک جائے۔ قدرت ایسے بہت سے طریقے استعمال کرتی ہے۔ جن میں سے ایک یہ ہے کہ وہ منی کے کیڑوں کو اندھا پن پیدا کرتی ہے۔ جب وہ خارج ہوتے ہیں اور عورت کے رحم میں داخل ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو انہیں آنکھیں نہ ہونے کے باعث راستہ نہیں ملتا۔ اپنی منزل مقصود پر پہنچنے کے لئے انہیں چھ سات انچ کا فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے۔ جس کے لئے قریباً تین روزہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ لیکن راستہ میں انہیں نفاس وغیرہ کے اندر سے گزرنا پڑتا ہے۔ جہاں ان میں سے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اور اس دؤر دھوپ میں صرف طاقتور اور تیز رفتار کیڑے ہی زمانہ اندھے تک پہنچ سکتے ہیں۔ گویا قدرت ایک شخص کی ایک ہی دفعہ خارج شدہ منی میں سے بھی لاکھوں کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔ جن میں سے ہر ایک کیڑا بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے +

قدرت کے دوسرے طریقے

قدرت نے پیدائش کو روکنے کے لئے یہ اصول بھی بنایا ہے کہ عمل وضع حمل اور ان آیام میں جبکہ بچہ دودھ پیتا ہو۔ عموماً عورت کو دوسرا حمل نہیں ہو سکتا۔ یہ ایک ایسی رکاوٹ ہے کہ اگر یہ موجود نہ ہوتی۔ تو ہر عورت اپنی عمر میں بیسیوں بچے پیدا کرتی۔ لیکن قدرت کو یہ منظور نہ تھا۔ اس لئے اس قسم

کی رکاوشیں پیدا کر دیں۔ اگر حمل اور بچہ کو دودھ پلانے کی مدت دو سال گنی جائے۔ تو عورت کی ۳۰ سال تناسلی عمر میں یعنی ۱۵ برس سے ۴۵ برس تک پندرہ سے زیادہ بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔ اور وہ بھی بہت شاذ و نادر ہوتا ہے۔ اگر قدرت کی طرف سے یہ رکاوشیں نہ ہوتیں۔ تو خدا جانے کیا قیامت برپا ہوتی +

برتھ کنٹرول کی انسانی تدابیر

انسان نے برتھ کنٹرول کی جو تدابیر سائنس کے ذریعے موجودہ زمانے میں ایجاد کی ہیں۔ اُن کے علاوہ زمانہ قدیم سے تمدن معاشرت اور مذہب نے بھی ایسی تدابیر انسان کو بتا رکھی ہیں۔ جن سے انسان کی زیادہ افزائش نسل بہت حد تک روکی جاتی ہے۔ لیکن ان تمدنی معاشرتی اور مذہبی تدابیر کا ذکر خالص علمی موضوع ہے۔ جس کا اس کتاب کے ساتھ تعلق نہیں۔ کیونکہ یہ کتاب برتھ کنٹرول کے عملی فوائد اور اُن کے حاصل کرنے کی ترکیبیں بتانے کی غرض سے لکھی گئی ہے۔ اس لئے علمی بحث کو چھوڑ کر ہم اصل غرض کی طرف متوجہ ہوتے ہیں +

بمکھ کنٹرول

یعنی

حمل روکنے کے طریقے

پردہ کی رسم

سائینس کی روشنی میں حمل روکنے کے لیے شمار مصنوعی اور غیر مصنوعی مفید اور غیر مفید طریقے مانعِ حمل آئے مدائیں اور غذائیں۔ حمل روکنے کی سو فیصدی کامیاب تدابیر لیدپ کی بہترین کتب کا نچوڑ۔

پردہ بھی ایک حد تک مانعِ حمل چیز ہے۔ کیونکہ پہرے سے کہہ سکتے ہیں مرد اور عورت آزاد می کے ساتھ ایک دوسرے کو نہیں دیکھ سکتے، نہ مرد و عورت ایک دوسرے کو دیکھیں گے اور نہ ان کے دلوں میں دلوں لے آئیں گے۔ لیکن پردہ عورت کی جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے موجودہ تمدن نے اس کو بھی ایک فضول اور قیاسی رسم قرار دیا ہے۔ عورت کی جسمانی صحت پر پردہ کے منفی اثرات کا لحاظ رکھتے ہوئے اسے رواج دینا یا مانعِ حمل کے طور پر اس کا استعمال ایسا ہی ہے جیسا کہ برقع کنٹرول کی تدابیر پر عمل نہ کرنا۔ کیونکہ اس طرح سے بھی عورتوں میں بیماریاں پیدا ہوتا یقینی ہے۔

تجربہ دیا پورن برہمنچریہ

سب سے عمدہ اور بہترین برہمنچر کنٹرول پورن برہمنچریہ ہے۔ بشرطیکہ انسان اس پر عمل کر سکے۔ اس طریقہ کو انگریزی میں نیگیٹو برہمنچر کنٹرول Negative Birth Control کہتے ہیں۔

تجربہ دہندگان جنسی مجامعت سے پرہیز کرتا ہے۔ اس لئے مانعِ تناسل ہے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ بعض جانوروں کو اپنی ذاتی اغراض کے لئے جنسی مجامعت سے تمام عمر کے واسطے محروم کر دیا جاتا ہے۔ لیکن ان کی صحت یا عمر کی مدت میں کسی قسم کا نقصان واقع نہیں ہوتا۔ البتہ تجربہ دہندگان کے لئے ایک غیر فطری چیز ہے۔ کیونکہ انسان کو فطرت نے وہ قوتیں عطا کی ہیں۔ جو اسے قربت کے لئے مجبور کرتی ہیں۔ اس لئے یہ بات کہ انسان موت کے قریب نہ جائے نہ صرف محال بلکہ ناممکن ہے۔ ہاں اگر اس پر کوئی عمل کر سکے۔ تو یہ برہمنچر کنٹرول کا سب سے عمدہ، بہترین اور افضل طریقہ ہے۔ چونکہ عام انسانوں کے لئے یہ ناممکن ہے۔ اس لئے برہمنچر کنٹرول کے لئے مصنوعی اور سائنٹیفک طریقے ہی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

قربت سے پرہیز

شادی شدہ لوگوں کو قربت سے قطعی پرہیز کی ہدایت کر دینا تو آسان

ہے مگر اس پر عمل کرنا مشکل ہے۔ ماں زیادہ سے زیادہ پرہیز ممکن ہو سکتا ہے۔ اور وہ اس طرح کہ میاں بیوی الگ الگ کمروں میں سوئیں۔ ایک ہی کمرے میں اور ایک دوسرے کے قریب سونے سے مجامعت کی خواہش پیدا ہوتی ہے بلکہ کثرتِ جماع کا بڑا سبب ہی یہ ہے۔ تیز گرم اور مصالحہ دار چیزیں کھانے سے بھی جماع کی طرف رغبت بڑھتی ہے اور گندے قہقے کھانا پڑھنے اور سنیا وغیرہ دیکھنے سے بھی خواہش تیز ہوتی ہے۔ اس لئے جہاں تک ممکن ہو۔۔۔ ان چیزوں سے پرہیز کیا جائے +

بعض لوگ خیران ہوتے ہیں کہ افریقہ۔ امریکہ۔ ہندوستان۔ آسٹریلیا۔ وغیرہ کے قدیم اور نیم وحشی قبائل میں اولاد اس قدر زیادہ کیوں پیدا نہیں ہوتی جتنی مہذب اور شہری لوگوں میں؟ اس سلسلہ میں جنوبی ہندوستان کے اُن مزدوروں کی عادات پر غور کرنے سے جو ریڑ اور چائے کے باغوں میں کام کرتے ہیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ صبح سے شام تک سخت محنت کرتے ہیں۔ شام کو ویسے بعد تھکے ماندے گھر پہنچتے ہیں گھر پہنچنے پر عورتیں کھانا پکاتی ہیں۔ اور مرد اور عورت کھانا کھا کر مکان کے مارے سو جاتے ہیں اور دن بھر کے تھکے ماندے ہونے کے سبب ان کو مجامعت کا ہوش تک نہیں رہتا۔ اور اگر کبھی مشغول بھی ہوتے ہیں۔ تو صبح ہونے کے قریب۔ فارغ ہوتے ہی عورت اٹھتی ہے۔ رفع حاجت سے فارغ ہو کر اپنے روزانہ کام کاج میں لگ جاتی ہے۔ اور رفع حاجت کے لئے اُن کا بیٹھنے کا

طریقہ ایسا ہوتا ہے جس سے رحم اور اندام نہانی پر بہت زور پڑتا ہے اور منی کے کیڑے فوراً خارج ہو جاتے ہیں اس کے بعد جانے مخصوص کو پانی کے ساتھ دھو لینے سے بھی صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ان کا سخت کام کاج ایسا ہوتا ہے جس سے رگوں پتھروں پر بہت زور پڑتا ہے اس لئے منی کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ اور بہت کم ایسے موقعے آتے ہیں جبکہ کیڑے رحم کے اندر داخل ہو کر حمل کا باعث ہوں چنانچہ ان لوگوں کا یہ معمول خود بخود کثرت حمل میں رکاوٹیں پیدا کرتا رہتا ہے جس کا مردوں اور عورتوں کو عام تک نہیں ہوتا +

اس کے بالکل برعکس مہذب اور شہری لوگوں کی عادات مختلف ہوتی ہیں۔ یہ آرام طلب لوگ کھانا کھانے کے بعد بستر پر جاتے ہی مشغول ہو جاتے ہیں۔ اور پشیا ب یا پاخانے جانے سے پہلے معی کے کیڑوں کو بہت کافی وقت تک جانے کے لئے بل جاتا ہے اس طبقہ کی عورتوں کو اپنی جسمانی محنت بھی نہیں کرنی پڑتی جس سے منی خارج ہونے کا احتمال ہو اور دفع حاجت کے لئے بیٹھنے کا طریقہ بھی دیہاتیوں کی طرح نہیں ہوتا جس سے اندرونی حصوں پر زور پڑ کر منی خارج ہو جائے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے حمل میں بہت کم رکاوٹیں پیدا ہوتی ہیں اور اولاد زیادہ پیدا ہوتی ہے +

یہ ایک قدرتی اصول ہے کہ ہر
آیام ہاروری کے بعد پرہیز
ہینے عورت کا اندھا اندھا پیدا

کرنے والی گلیٹیوں سے بچل کر بچہ دانی کی نالی میں سے سفر کرتا ہوا بچہ دانی میں جا کر گرتا ہے۔ اگر اس انڈے سے مرد کی منی کے کیرے کا بلاپ ہو جائے تو حمل قرار پا جاتا ہے۔ انڈا حیض سے ایک دو روز پہلے بچتا ہو کر رحم کی طرف آتا ہے۔ اسی لئے حیض سے قبل بھی اکثر حمل ٹھہر جاتا ہے۔ خون حیض آنے کا مطلب ہی یہ ہے کہ عورت کا انڈا بچتا ہو کر رحم کی طرف آتا ہے +

عام طور پر عورتوں کو اٹھائیس دن کے بعد حیض شروع ہوتا ہے۔ حیض کے شروع ہونے کے بعد اگر سولہ دن تک قربت نہ کی جائے اور ستر حیضوں دن سے لے کر چوبیسویں دن تک قربت کی جائے تو حمل ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ کیونکہ ایام ماہواری کے آغاز کے وقت جو انڈا عورت کی انڈا دانی سے خارج ہوتا ہے۔ وہ اکثر حالتوں میں اپنے سفر کو ۹-۱۰ روز کے اندر لے کر تاتا ہے اور مرد کی منی کے کیرے خارج ہونے کے بعد تین چار دن تک عورت کے جسم کے اندر زندہ رہ سکتے ہیں۔ چونکہ ان دونوں چیزوں کی ملاقات ہی حمل ٹھیرنے کا باعث ہوتی ہے۔ اسی لئے اگر زنانہ انڈے کی ملاقات منجبت سے تیسرے چوتھے روز تک بھی ہو جائے تو حمل قرار پا جاتا ہے۔ لیکن اگر زنانہ انڈے کے خارج ہونے کے وقت سے لے کر اس کے سفر طے کرنے کی میعاد تک قربت نہ کی جائے۔ تو نہ منی کے کیرے اندر داخل ہو کر اس سے مل سکیں گے اور نہ حمل ٹھیرنے کا اندیشہ رہے گا۔ حیض سے صاف ہونے کے وقت سے لے کر آٹھ دس روز بعد تک حمل قرار پانے کا

زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس لئے یہ عرصہ غیر محفوظ سمجھنا چاہیے۔ اس حالت میں بچا نوے فیصدی حمل کا اندیشہ رہتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ جو عورتیں اس فعل سے لذت حاصل کرنے کے علاوہ اولاد کی بھی خواہشمند ہوتی ہیں۔ ماہواری خون خشک ہونے کے بعد قربت کی بہت دلدلادہ ہوتی ہیں تاکہ وہ میعاد گزرنے نہ پاتے جس میں حمل ٹھیرنے کا امکان ہوتا ہے +

اس کا مطلب یہ ہوا کہ حیض شروع ہونے سے پہلے اور حیض ختم ہونے کے بعد قربت نہیں کرنی چاہیے۔ جو لوگ برتھ کنٹرول کے دوسرے طریقوں پر عمل نہیں کرنا چاہتے۔ وہ اس طریقہ پر عمل کر سکتے ہیں یعنی حیض کے شروع ہونے کے بعد سولہ دن تک بالکل قربت نہ کی جائے۔ اور صرف سترھویں دن سے لے کر چوبیسویں دن تک قربت کی جائے۔ تو حمل ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس عرصہ میں انڈا بچہ دانی میں یا بچہ دانی کی تالیوں میں نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اگر منی کے جراثیم بچہ دانی میں داخل بھی ہو جائیں۔ تو زمانہ انڈا نہ ہونے کے باعث حمل قرار نہیں پاسکتا +

حمل کرانا

حمل گرا دینے سے بھی اولاد کو بہت حد تک روکا جاسکتا ہے چنانچہ بعض عورتیں ناجائز حمل کی پردہ پوشی کے خیال سے اور بعض اولاد کی کثرت سے تنگ آکر حمل گرا دیتی ہیں۔ حمل گرانے کا قانون اور تہذیب دونوں کے خلاف

اور عورت کی جان کے لئے حد درجہ خطرناک ہے۔ اس کے علاوہ یہ بالکل ہی ایسا ہے جیسا کہ ایک جاندار کو ہلاک کر دینا۔ حمل ہو جانے کے بعد اسے گرا دینے کی بہ نسبت یہ بہتر ہے کہ قربت کے وقت ہی ایسا طریقہ عمل میں لایا جائے کہ جس سے حمل ہونے کا خطرہ ہی نہ رہے تاکہ حمل گرا نے کے مفسر اور عورت کی جان کے لئے خطرناک اثرات کا احتمال ہی باقی نہ رہے۔ عموماً غریب عورتیں حمل گرا نے کی کوشش کرتی ہیں۔ اور اس کا زیادہ تر سبب یہ ہے کہ وہ حمل روکنے کے سائٹھک طریقوں سے ناواقف ہیں یا پانچ حمل ادویات خرید نہیں سکتیں +

جسمانی حرکات سے حمل روکنا

بعض ریپرپمپٹیفین نے جسمانی حرکات کے بہت سے طریقے بتائے ہیں جن میں سب سے بہتر یہ ہے کہ عورت اس فعل کے بعد دس بارہ جھپکیں نکالے اور اس اثنا میں دونوں ہاتھ کمر پر رکھے۔ پھر رفع حاجت کو جائے اور کھانسنے اور جھپکیں مارنے سے اپنی جائے مخصوص پر زور دے۔ اس سے منی خارج ہو جاتی ہے۔ چونکہ کھانسنے اور جھپنیک کے جھٹکے سے رحم میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے اس لئے منی کے کپڑے نہ صرف رحم کی طرف جانے سے رک جاتے ہیں بلکہ اندام نہانی کے راستے سے خارج ہو جاتے ہیں +

بعض ممالک کی عورتیں قربت کے فوراً بعد سیدھی بیٹھ جاتی ہیں اور

پیٹ پر زور دے کر چھینکیں مارنا شروع کر دیتی ہیں۔ بعض ٹانگیں پھیلا کر سیدھی بیٹھ جاتی ہیں اور ایسی حرکات کرتی ہیں۔ جن سے پیٹ اور نچلے حصہ پر زور پڑے۔ اور اس طرح منی کو خارج کر دیتی ہیں +

فراغت کے بعد عورت کو فوراً پیشاب کر دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے جراثیم منی خارج ہو جاتے ہیں۔ پیشاب کے بعد جائے مخصوصہ کو پانی سے دھونا چاہیے۔ اس سلسلہ میں نیم گرم پانی کا دوش بہت مفید ہے +
 مذکورہ بالا جسمانی حرکات کے طریقے مفید تو ضرور ہیں لیکن ان میں نقص بھی موجود ہیں۔ جو حسب ذیل ہیں :-

(۱) بعض اوقات منی عین رحم کے منہ پر گرتی ہے اس صورت میں اکثر اوقات کوئی نہ کوئی کیرا بچہ دانی میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ منی کا بچہ دانی میں داخل ہونے کا فوہر نام حمل ہے جس صورت میں منی بچہ دانی میں داخل ہو چکی ہو۔ پھر کسی طرح حمل رک نہیں سکتا +

(۲) بعض حالات میں رحم کی نالی مجامعت کے دوران میں منی چوس لیتی ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے +

(۳) بعض اوقات نجلہ جسمانی حرکات ساری منی کو خارج کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتیں۔ کوئی ایک تیز رفتار کیرا رحم میں پہنچ کر حمل ٹھہرا سکتا ہے +

مذکورہ بالا نقائص کے سبب سے یہ طریقہ حمل روکنے کا یقینی طریقہ

نہیں۔ تاہم اس امر سے انکار نہیں ہو سکتا کہ یہ بہت حد تک کامیاب طریقہ ہے اور اس میں فائدہ یہ ہے کہ کسی قسم کے بیرونی آلات یا خرچ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ افریقہ اور اٹلی کے جنوبی حصہ میں جہاں کے لوگ بہت غریب ہیں اور قیمتی مانع حمل چیریں خریدنے کی طاقت نہیں رکھتے۔ مذکورہ بالا طریقے سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں بھی اس طریقے سے کام لیا جاتا ہے۔ چین کی عورتیں بھی اس کی پیروی کرتی ہیں۔ وہ اس فعل کے بعد فوراً اٹھ کر بیٹھ جاتی ہیں اور ٹھنڈا پانی پی لیتی ہیں +

سبزی خوری اور برتھ کنٹرول

ڈاکٹر کرشنا مورتی آئر نے اپنی کتاب برتھ کنٹرول اور ہندوستان کی آبادی

Birth Control and population in India. میں

لکھا ہے کہ سبزی خوردوں کے ہاں گوشت خوروں کی نسبت کم اولاد پیدا ہوتی ہے۔ ہندوستان کی ۱۹۳۱ء کی مردم شماری ظاہر کرتی ہے کہ برہمنوں کی آبادی بہت کم ہوتی ہے۔ اور اس کا سب سے بڑا سبب یہ ہے کہ وہ سبزی خورد ہیں۔ سبزی میں وٹامن ری کی کمی ہوتی ہے جس کے سبب سبزی خوردوں میں مجامعت کی خواہش پیدا کرنے والی طاقت کم ہوتی ہے اس لئے سبزی کھانا اور انڈا گوشت، مچھلی وغیرہ سے پرہیز کرنا بھی برتھ کنٹرول کے طریقوں میں سے ایک ہے +

ٹراونکور کے اسیرین عیسائی پادریوں کو زمانہ قدیم سے ایسی خوراک (گوشت۔ انڈا۔ مچھلی) کھانے کی ممانعت کی گئی ہے تاکہ وہ نفسانی خواہشات سے بچے رہیں۔ غالباً زمانہ قدیم کے مذہبی پیشوا ان باتوں کو موجودہ سائنسدانوں سے بہتر جانتے تھے۔ اسی لئے انہوں نے ایسا قانون بنا دیا +

بیسویں صدی کے سائنسدانوں نے ثابت کر دیا ہے کہ اگر غذا میں وٹامن ای موجود نہ ہو۔ تو انسان میں بچے پیدا کرنے کی طاقت دن بدن کمزور ہوتی جاتی ہے۔ کیونکہ غذا میں وٹامن ای کی عدم موجودگی سے جراثیم منی پیدا نہیں ہوتے۔ وٹامن ای گوشت۔ انڈا۔ مچھلی۔ روغن زیتون۔ روغن ماہی۔ مچھلی کاتیل، سبز یوں کے پتوں اور بیجوں اور بعض اجناس مثلاً جو یا گیہوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ مٹھن میں گیہوں پینے سے یہ وٹامن جل جاتا ہے۔ دودھ۔ شکر۔ چائے۔ کیک۔ بسکٹ میں یہ وٹامن کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ چیزیں امیر طبقہ کثرت سے استعمال کرتا ہے اور عموماً اولاد کیلئے ترستار ہے +

دودھ پلانے کا عرصہ

عورتوں میں یہ خیال بھی عام ہے کہ ماں جب تک بچے کو دودھ پلاتی رہے۔ اس وقت تک حمل سے محفوظ رہتی ہے چنانچہ لیڈی ڈاکٹر میری شارلیب Mary Scharlieb نے لکھا ہے کہ ”ماں ۸ یا ۹ ماہ تک بچے کو اپنی بھپاتی کا دودھ پلاتی ہے۔ وہ دو سال تک حاملہ ہونے سے بچی رہتی ہے“

در اصل یہ خیال اس اصول کے ماتحت پیدا ہوا ہے کہ جب تک بچہ دودھ پیتا رہے۔ عورت کی بچہ دانی اُس وقت تک سکڑتی رہتی ہے۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی کی منی بچہ دانی میں داخل نہیں ہونے پاتی۔ اور اگر کسی طرح اندر چلی بھی جائے۔ تو باہر نکل جاتی ہے بلکہ اگر انڈے کے ساتھ بھی مل جائے تو انڈے کو بھی باہر کھینچ لاتی ہے لیکن یہ خیال کسی طرح بھی قابلِ تسلیم نہیں۔ کیونکہ زچگی کے بعد ۶ ماہ کے اندر اندر بعض عورتوں کو حاملہ ہوتے دیکھا گیا ہے۔

بعض عورتیں حمل روکنے کے لئے دو دو سال تک بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہیں۔ اور اگرچہ یہ صحیح ہے۔ کہ جب تک عورت کے پستان دودھ بنانے میں مصروف رہتے ہیں۔ تب تک انڈے پیدا کرنے والی گلیٹیاں انڈا پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتیں۔ لیکن اس کے باوجود اکثر مشاہدہ میں آتا ہے کہ ایک بچہ ابھی دودھ چھوٹنے نہیں پاتا کہ دوسرا پیدا ہو جاتا ہے۔ لہذا یہ طریقہ کسی طرح بھی اعتبار کے قابل نہیں۔ بلکہ اس پر عمل کرنے سے عورت اور بچہ دونوں کی صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔

مرد کی قوتِ ضبط

بعض مرد اپنے عضوِ تناسل کو مجامعت کے دوران میں اُس وقت تک تनावل کی حالت میں رکھ سکتے ہیں۔ جب تک کہ عورت کا انزال نہ ہو جائے۔

مرد کی یہ قوت ضبط اگر موجود نہ ہو۔ تو کوشش کے ساتھ آہستہ آہستہ اس کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اور یہ حمل روکنے کا ایک غیر یقینی طریقہ ہے۔ اس میں ہمیشہ کامیابی نہیں ہو سکتی۔ اس لئے یہ طریقہ محفوظ نہیں۔ علاوہ ازیں اس سے مرد اور عورت دونوں کی صحت کو سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے مثلاً مرد کی قوت مردمی کو اس سے سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اور نامرد ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اور عورت کے مرد کے ساتھ طبعی انزال نہ ہونے کے باعث اسے کمر کا درد اور کئی بیماریاں پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے +

انزال کے وقت عضو کو نکال لینا! یہ طریقہ برتھ کنٹرول کے لئے تو مفید ہے۔ کہ جب انزال ہونے کے قریب ہو۔ تو عضو کو باہر نکال لیا جائے۔ تاکہ منی رحم میں داخل نہ ہو سکے۔ لیکن مرد اور عورت کی جسمانی صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ہے۔ کیونکہ مباشرت کا یہ طریق اس صورت میں غیر فطری فعل ہو جاتا ہے۔ فطری جماع اس وقت مکمل ہوتا ہے جب کہ انزال ہو جائے اور انزال کا اندام نہانی کے اندر ہوتا ضروری ہے۔ انزال باہر ہونے سے ایک تو فعل غیر فطری ہو جاتا ہے۔ دوسرے منی پورے طور پر خارج نہیں ہوتی۔ اور اگرچہ زیادہ مشق کرنے سے منی کو خارج ہونے سے قطعی طور پر روک بھی لیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس طرح کا عمل مرد و عورت دونوں کو خطرناک امراض میں مبتلا کر دینے کا موجب ہوتا ہے +

مرد کے لئے اس طرح سے اندام نہانی سے باہر انزال ہونے پر منی کا

کچھ حصہ اندر رہ جاتا ہے۔ جس سے سوزاک ہونے کا خطرہ ہے۔ کیونکہ اس عمل کی کثرت سے آئہ تناسل میں ایک قسم کی خارش اور کھجلی سی پیدا ہوتی ہے۔ جس کو سوزاک کی مکمل نشانی کہنا چاہیئے۔ اس خارش اور امتلا کے عمل سے وہ منی جو اندر رہ جاتی ہے پیپ کی صورت میں تبدیل ہو کر پیشاب کے ساتھ باہر نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔

عورت کے لئے اس طرح یہ فعل مضر ہے کہ قربت کے وقت جب اندام نہانی میں انزال ہوتا ہے۔ تو منی کے اجزاء اُس میں جذب ہو کر باطنی طور پر کی طرح عورت کی جنسی صحت کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ لیکن باہر انزال ہونے کی صورت میں اندام نہانی ان اجزاء کے جذب کرنے سے محروم رہ جاتا ہے۔ جس سے عورت کی صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔

اس سلسلہ میں لیڈی ڈاکٹر میری سٹولپس نے لکھا ہے کہ ایسے جماع میں عورت کو حقیقی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی عورت کی وہی حالت ہوتی ہے جو بلیسی منزل ہونے والے خاوند کی بیوی کی ہوتی ہے۔ "اس قسم کے نامکمل جماع سے عداوہ اس کے کہ عورت بعض مہلک بیماریوں میں گرفتار ہو جاتی ہے۔ اُسے اپنے خاوند سے نفرت ہو جاتی ہے۔

بعض عورتیں صرف اُس وقت حاملہ ہوتی ہیں۔ جب مرد کے عضو کا اگلا حصہ Gians Penis عورت کے رحم کے منہ تک پہنچ جائے۔ یہ یقینی بات ہے کہ جب مردانہ عضو رحم تک پہنچ جائے تو عموماً حمل ٹھیک

جاتا ہے۔ اس لئے میاں بیوی کو قربت کے وقت اپنے جسموں کو ایسی حالت میں رکھنا چاہیئے کہ مرد کا عضو عورت کے رحم تک نہ جانے پائے +

منی کو روک لینا

صُبحت کے وقت جبکہ منی کے خارج ہونے کا وقت ہو تو آڈتھال کو باہر نکالنا ضروری نہیں۔ بلکہ شخصیتین کی درمیانی جگہ کو انگلی سے زور سے دبائے رکھنے سے بھی منی خارج ہونے سے روک جاتی ہے۔ اور پیشاب کی نالی کے ذریعہ اوپر چڑھ کر مشانہ میں جا گرتی ہے۔ کیونکہ پیشاب کی نالی میں منی کی نالی آکر ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی سے منی جب آگے گزرنے نہ پائے گی۔ تو لازمی طور پر مشانہ میں ہی جا کر گرے گی۔ اور پھر فراغت کے بعد جب پیشاب کیا جائیگا تو وہ منی پیشاب کے ساتھ مشانہ سے باہر نکل جائے گی۔ اس طریقے کا زیادہ استعمال مُضر ہے کیونکہ اس سے مشانہ پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ لیکن اس میں کلام نہیں کہ یہ طریقہ مانع حمل ضرور ہے مگر منی کے اس طرح پیشاب کے ساتھ آنے کو مرض جربان کہتے ہیں۔ جو بجائے خدا کی خطرناک مرض ہونے کے علاوہ بُہت سی مہلک بیماریوں کا پیش خیمہ ہے +

ریڈیم

ریڈیم ایک ایسی دھات ہے جس میں سے روشنی کی سخت شعاعیں باہر

نبھکتی رہتی ہیں۔ اگر ایس دھات کو مرد کے فوطوں کی گولیوں یا عورت کی انڈے پیدا کرنے والی گلیٹیوں کے قریب ایک خاص وقت تک رکھ دیا جائے تو وہ ناقابلِ حمل ہو جاتے ہیں۔ یورپ کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں ریڈیم کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ بہت مہنگی اور قیمتی دھات ہے۔

ایکس ریز

ایکس ریز کی شعاعوں سے بھی یہی کام لیا جاسکتا ہے۔ اگر ان شعاعوں کو مرد کے فوطوں کی گولیوں یا عورت کی انڈے پیدا کرنے والی گلیٹیوں پر ایک خاص وقت تک ڈالا جائے تو وہ دونوں ناقابلِ حمل ہو جاتے ہیں۔ غیر محتاط طریقہ سے شعاعیں ڈالنے پر نامرد ہونے کا بھی خطرہ ہے بلکہ عورت کی انڈوں والی گلیٹیاں زائل ہونے پر اس میں مردانہ صفات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے یورپ میں ابھی تک تحقیقات کی جا رہی ہے کہ ان شعاعوں کو ڈالنے کا ٹھیک اندازہ معلوم کیا جائے تاکہ مرد یا عورت پر کسی قسم کا مضر اثر نہ پڑے۔

مرد یا عورت کا اپریشن

مرد یا عورت کا اپریشن کرنے سے بھی اُسے حمل کے ناقابل بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ انگلستان اور امریکہ میں اس تجویز پر بہت زور دیا جا رہا ہے کہ جو اشخاص متعدی امراض میں مبتلا ہوں۔ اور ان سے اُن کی اولاد کو اسی قسم کے امراض

کے لاحق ہونے کا خطرہ ہو۔ انہیں اپریشن کے ذریعے ناقابلِ حمل بنا دیا جائے تاکہ وہ اولاد پیدا نہ کر سکیں اور ایسی متعدی بیماریوں کا جو ماں باپ سے وراثتاً بچوں پر بھی اپنا اثر ڈال دیتی ہیں۔ سید باب ہو سکے۔ امریکہ اور انگلستان کے لوگ اس عمل کو قانونی طور پر رواج دینا چاہتے ہیں۔ اپریشن کرنے سے منع حمل میں پوری کامیابی ہوتی ہے۔ اور جس عورت یا مرد کا اپریشن کیا جائے اُس کی صحت پہلے کی بہ نسبت اچھی ہو جاتی ہے ۔

اپریشن کے ذریعہ مرد کو ناقابلِ حمل بنانا

مرد کا اپریشن کرنے سے چونکہ یہ مراد ہوتی ہے کہ منی کے کیڑوں کے راستے مسدود ہو جائیں۔ اس لئے مرد کے فوطوں کی اُن نالیوں کو جن میں سے منی گزرتی ہے۔ درمیان میں سے ایک انچ کاٹ دیا جاتا ہے۔ ان نالیوں کے قریب اور بہت سی نالیاں ہوتی ہیں جن میں خُون مدورہ کرتا رہتا ہے۔ منی کی نالی کاٹتے وقت ان نالیوں اور رگوں کی خاص طور پر احتیاط کی جاتی ہے کہ کٹ نہ جائیں۔ دونوں فوطوں کی سنی کی نالیوں کو کاٹنے کے بعد دونوں بیڑوں کو باندھ کر بیڑونی زخم کو سبی دیا جاتا ہے۔ یہ زخم بہت تھوڑے عرصہ میں اچھا ہو جاتا ہے۔ اس اپریشن سے فوطوں کی گولیوں میں پیدا ہونے والی منی آٹہ تناسل تک نہیں پہنچ سکتی۔ اور مرد کی قوتِ مردی میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔ اُس میں عورت کو خوش کرنے کی طاقت بدستور قائم رہتی ہے۔ اپریشن کے بعد

آلات تناسل کی دوسری گلیٹیوں سے حسب دستور صحت کے وقت رطوبت نکلتی رہتی ہے لیکن اس میں مٹی ذرہ بھر نہیں ہوتی •

اپریشن کے ذریعہ عورت کو ناقابلِ حمل بنانا

عورت کا اپریشن کرنے سے یہ مطلب ہے کہ انڈوں کے راستے بند کر دئے جائیں۔ اس لئے عورت کا پیٹ چاک کر کے دونوں طرف کی نالیاں جن کے راستے انڈا بچہ دانی میں آکر گرتا ہے۔ ایک ایک اینج کاٹ دی جاتی ہیں۔ ایسا کرنے سے انڈے بچہ دانی میں داخل نہیں ہو سکتے۔ اور نہ حمل ہونے کا امکان رہتا ہے۔ اس اپریشن سے بھی عورت کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔ کیونکہ صرف وہ نالی کٹ جاتی ہے جس میں سے انڈا گزرتا ہے۔ انڈے بنانے والی گلیٹیوں کو بچہ نہ محفوظ رکھا جاتا ہے بعض عورتیں اپریشن کے وقت خفیہ الرحم نکلا دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے عورت اپنے قدرتی جذبات کھو بیٹھتی ہے۔ اور اس میں سے نسوانی خصوصیتیں زائل ہو کر نساہیت تباہ ہو جاتی ہے •

اسفنج کا استعمال

اسفنج کا ایک ٹکڑا لے کر اور اسے ارد گرد سے کاٹ کر گیند کی شکل کا بنالیا جائے۔ یہ گیند قریباً ڈیڑھ اینچ کی ہونی چاہیے۔ اور اسے گرم پانی سے

اچھی طرح دھو کر اوپر باریک ٹل کا ایک ٹکڑا لپیٹ کر دھاگے کے ساتھ باندھ لیا جائے۔ پھر ۲۰ فی صدی بورک لوشن میں بھگو کر اور کاربالک گلیسرین لگا کر منجبت سے پہلے اندام نہانی میں یہاں تک دھکیل دینا چاہیے کہ اُس سے رحم کا مُنہ بند ہو جائے۔ اس عمل سے منی براہِ راست بچہ دانی میں نہ جاسکے گی اور منی کے کیڑے بھی بچہ دانی کے اندر داخل نہ ہو سکیں گے۔

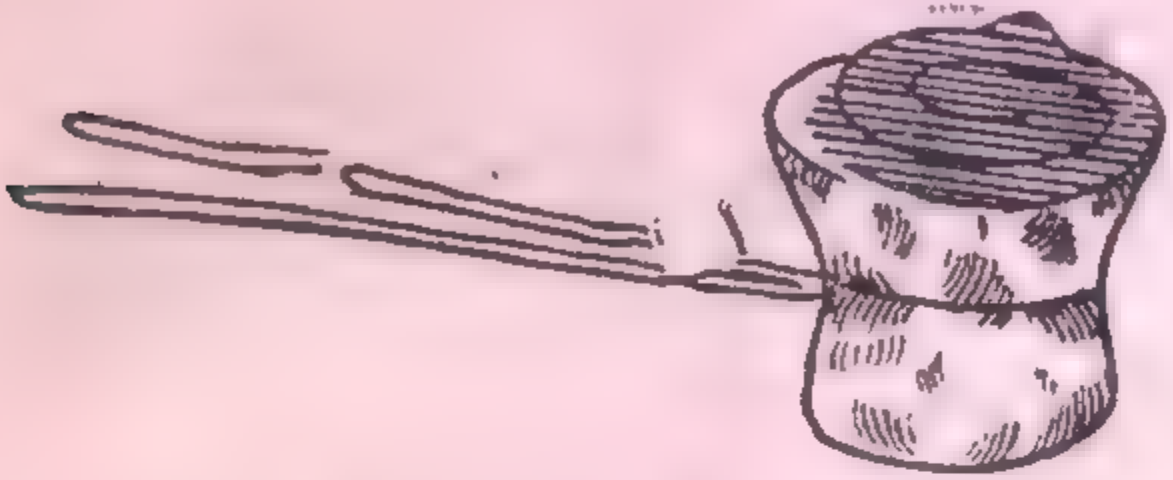
رُوئی کا استعمال

اس ترکیب سے رُوئی کے ذریعے بھی کام لیا جاسکتا ہے لیکن اسفنج اور رُوئی کے استعمال میں فرق یہ ہے کہ رُوئی صرف ایک ہی دفعہ استعمال میں آسکتی ہے۔ اور اسفنج کو استعمال کے بعد دھو ڈالنے سے کئی دفعہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگر کسی وقت اسفنج نہ مل سکے۔ تو رُوئی لے کر رحم کے برابر اس کی ایک گیند بنا لینی چاہیے۔ اور اوپر بتی ٹل کا ایک ٹکڑا لپیٹ کر ریشمی دھاگے سے باندھ لی جائے۔ باریک ریشمی دھاگا نو دس انچ کے قریب لمبا ہو تاکہ اُس کی مدد سے فراغت کے بعد رُوئی کو باہر نکالا جاسکے۔ اُس گیند کو پانی میں بھگو کر اور نچوڑ کر ملاپ سے پہلے عورت کے اندام نہانی میں بچہ دانی تک دھکیل دیں تو منی بچہ دانی میں جانے سے رک جائے گی۔ بلکہ نصیحت سے زیادہ منی یہ گیند ہی چوس لے گی۔



رُوئی کے استعمال کا ایک دوسرا طریقہ بھی ہے۔ وہ یہ کہ رُوئی کو صاف کر کے اسے پٹی کی طرح لپیٹ دیا جائے۔ اور درمیان میں دھاگا باندھ لیا جائے۔ پھر ملاپ سے پہلے اس لپٹی ہوئی رُوئی کو پانی میں بھگو اور نچوڑا تمام نہانی میں دھکیل دیں۔ تو بھی بچہ دانی میں منی پھینچنے کی ٹکاوٹ ہو جاتی ہے۔ اس پٹی کو بوردک لوشن یا کاربالک گلیسرین لگا لینی چاہیئے۔ ان واؤں کا فائدہ یہ ہے کہ ان کے اثر سے منی کے کپڑے فوراً مرجھاتے ہیں۔ اور ایک سے دوسرے کو آتشک یا سوزاک ہونے کا بھی خطرہ نہیں رہتا۔ اس طریقہ سے یہ مراد ہے کہ مرد کی منی کو عورت کی بچہ دانی تک پھینچنے سے روک دیا جائے۔ اس لئے رُوئی کے چھوٹے ٹکڑوں۔ سوت یا



ریشمی سُوال کو اندام نہانی میں دھکیل کر بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ اور مٹی
اسی چیز میں جذب ہو کر رہ جائے گی۔ جسے ہم اندر دھکیل چکے ہوں۔ پھر
فراغت کے بعد اس چیز کو نکال دیا جائے۔ تو مٹی بھی اسی کے ساتھ ہی باہر
نکل جائے گی اور حمل کا خطرہ بالکل نہ رہے گا۔ البتہ فراغت کے بعد
ڈوش کر لینا ضروری ہے۔

ڈوش کین

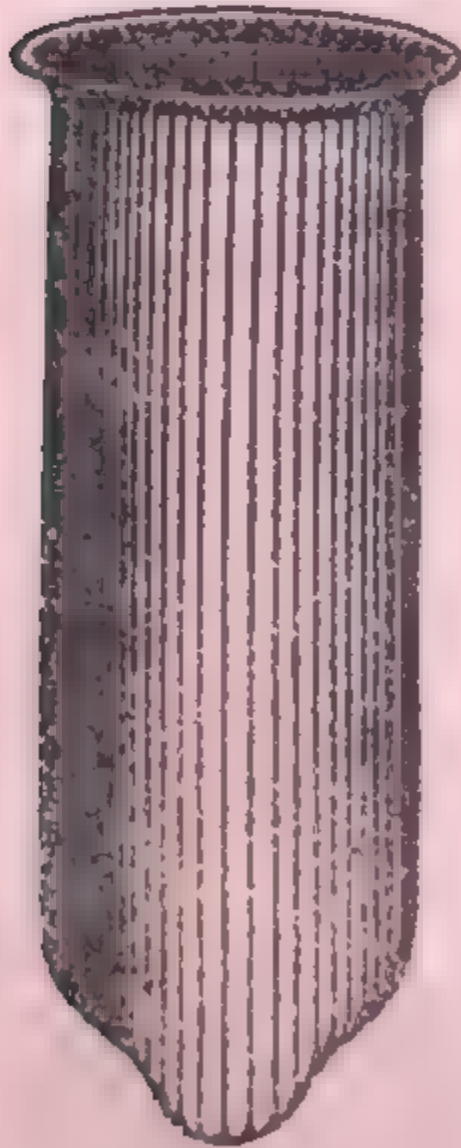
فراغت کے بعد پچکاری کے ذریعہ سے رحم کو صاف کر کے اسے مٹی
وغیرہ سے صاف کر دینے سے بھی حمل کا اندیشہ نہیں رہتا۔ پچکاری میں ایسا
پانی استعمال کیا جاتا ہے جس میں کیشے مارنے والے لوشنوں اور دواؤں
میں سے کوئی ایک دوا ڈالی گئی ہو۔ کیشے مارنے والے لوشن یہ ہیں :-
سینی ٹاس ٹینکچر آیوڈین۔ بورک لوشن۔ کاربالک گلیسرین۔ گتھیول۔

پہنکنیٹ آف پوٹاش پھسکری مرکری پرکلورائیڈ سہاگہ کو نمین مہیدر کلورید کے ایسڈ
اس قسم کی چیز کو پانی میں حل کر کے ڈوش کے ڈبے میں ڈال دیا جاتا ہے
اور اُسے بدن سے چار فٹ اوجھا رکھ کر عورت کو نیم لیٹنے کی صورت میں بٹھا کر
ریڑ کی نالی جو ڈبے سے لگی ہوتی ہے۔ قریب تین انچ اندام نہانی میں داخل کر
دی جاتی ہے۔ ریڑ کی نالی پہا یک کلپ ہوتا ہے جس کے دبائے سے پانی باہر
نکلنے لگتا ہے۔ ریڑ کی نالی کو اندام نہانی میں چاروں طرف پھرتے ہیں تاکہ
کسی جگہ منی یا کوئی دوسری رطوبت لگی ہوئی نہ رہ جائے۔ پانی نیم گرم یا
سیر اور ڈوش کا ڈبہ صاف ہونا چاہیے۔ ڈوش کے لئے کھانے کا مسوولی
نمک اور پھسکری بھی استعمال کی جاسکتی ہے +

ڈوش کرنے کے بعد ڈبے اور نالی کو اچھی طرح دھو کر رکھیں بہتر کنڈول
کے لئے یہ قاعدہ (رٹوش) موثر تو بہت ہے۔ لیکن اس میں اس قدر احتیاط
ضرور لازم ہے کہ آٹھ تناسل بچہ دانی کے منہ میں براہ راست منی خارج کرنے
نہ پائے۔ کیونکہ بعض اوقات منی بچہ دانی میں فی الفوسا اور براہ راست ہی
داخل ہو جاتی ہے۔ مباشرت میں آٹھ تناسل کو انزال کے وقت بچہ دانی کے منہ
سے اس قدر دھک لے کر لینا چاہیے کہ منی براہ راست بچہ دانی کے منہ میں نہ پڑ
سکے۔ اس صورت میں ۹۹ فی صدی حمل ٹھیرنے کا امکان نہیں رہتا۔ ڈوش
سے فائدہ اسی صورت میں اٹھایا جاسکتا ہے کہ منی براہ راست بچہ دانی
میں نہ جا سکے +

فرینچ لیٹر

کنڈوم Condom. یہ مرد کے آلتہ تناسل کا ایک غلاف ہے جو پکی اور ملائم ربڑ کا بنا ہوتا ہے۔ یہ غلاف کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اسے فرینچ لیٹر French Lettre. بھی کہتے ہیں۔



یہ پنی ممالک میں اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس کی بہت قسمیں ہیں لیکن عام طور پر دوسری قسم کا مستعمل ہے۔ ایک وہ جس سے سارے آلتہ تناسل کو ڈھکنا چھپا لیا جاسکتا ہے۔ اس کے آگے ایک گھوٹی سی تھیلی بنی ہوئی ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ اُن فرینچ لیٹروں کی بہ نسبت جن کے آگے تھیلی نہیں ہوتی۔ زیادہ مفید ہے۔ اس تھیلی کا فائدہ یہ ہے کہ تمام منی اُس میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور آلتہ تناسل کے ارد گرد پھیل کر اسے غلیظ نہیں بنا دیتی۔ اس کے علاوہ منی کے نکلنے کے لئے بھی کوئی جگہ ہونی چاہیئے تاکہ وہ

آسانی سے نکل سکے اور اگر منی نکلنے کے لئے ذرہ بھر بھی جگہ نہ ہو۔ اور فرنیج لیٹر کی یہ آلہ تناسل کے مُنہ پر لپٹی ہوئی ہو۔ تو پیشاب کی تالی میں چپن میں سے انزال کے وقت منی خارج ہوتی ہے۔ ایک ایسی رکاوٹ اور سوزش پیدا ہوتی ہے جو بڑھ کر سوزاک ایسی خطرناک بیماریوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس لحاظ سے بھی یہ یقینی بہت مفید ہے۔ دوسری قسم کا فرنیج لیٹر وہ ہے جو صرف حشفہ یعنی آلہ تناسل کے اگلے حصہ پر چڑھا لیا جاتا ہے لیکن اس کے بوقتِ صحبت اُتر جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

اگرچہ فرنیج لیٹر یا کنڈوم کا استعمال مانعِ حمل کا ایک کامیاب تجربہ ہے۔ اس کے استعمال سے سو فی صدی حمل قرار نہیں پاتا۔ اور ایک خاص خوبی یہ بھی ہے کہ عورت یا مرد میں سے اگر ایک کو آتشک یا سوزاک کی قسم کا کوئی عارضہ ہو۔ تو اُس کا اثر دوسرے پر کبھی نہیں ہونے پاتا۔ تاہم یہ نقص ضرور ہے کہ منی عورت کے اندام میں جذب نہیں ہوتی۔ بوقتِ مباشرت مرد عورت کے اعضا کے ایک دوسرے کے ساتھ مس کرنے سے جو دونوں کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اُس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ عورت کی اندام نہانی اس پر مجبور ہے کہ وہ منی کو جذب کرے۔ لیکن جب فرنیج لیٹر چڑھا ہوا ہو۔ تو مرد و عورت کی جلدوں میں ایک فرق اور پردہ حائل ہو جاتا ہے۔ اس لئے عورت کی صحت پر اس کا مُضر اثر پڑتا ہے۔

اس کے علاوہ فرنیج لیٹر کے زیادہ استعمال سے قوتِ مردی کو نقصان

پہنچتا ہے۔ اگرچہ فرنچ لیٹر برتھ کنٹرول کے لئے بہترین چیز ہے۔ مگر ہماری رائے میں اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں ہے۔

ایک اعتراض اس پر یہ بھی کیا جاتا ہے کہ مباحثرت کے وقت رگڑتے فرنچ لیٹر کے پھٹ جانے کا خطرہ ہے۔ لیکن یہ غلط ہے۔ کسی پچھلے زمانے میں شاید کوئی ایسی ناقص ربرٹ کنڈوم پر استعمال کی جاتی ہو۔ جو رگڑ سے پھٹ جائے۔ اب تو باریک ربرٹ کے بنے ہوئے ایسے نفیس غلاف مل جاتے ہیں۔ جو کئی دفعہ استعمال کرنے کے بعد بھی خراب نہیں ہوتے۔ چنانچہ پارگان شیٹ

Paragon Sheath. نیور رپ. Never Rip. اور میکا کیپنی کے کنڈوم نہایت اعلیٰ مضبوط اور پائیدار ہوتے ہیں اور صاف رکھنے سے چھ سات دفعہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

فرنچ لیٹر کے استعمال سے سو فی صدی حمل ٹھیرنے کا امکان نہیں رہتا۔ برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل کرنے کے لئے اس کا استعمال بہتر ہے۔ خاص طور پر شادی کی پہلی رات فرنچ لیٹر چڑھا کر ہم بستر ہونا چاہیے۔ کیونکہ کنواری عورت کے رحم کے منہ پر ایک جھتی سی ہوتی ہے۔ جو آلت تناسل سے ٹکرانے سے پھٹ جاتی ہے۔ اس حالت میں اس غلاف کا استعمال جھتی کے باریک زخموں کے لئے بے ضرر ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس کی بجائے دوسری مانع حمل دوائیں استعمال کی جائیں۔ تو وہ پردہ کے پھٹنے پر اس کے زخموں میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں۔

پیسیری یا بچہ دانی کی ٹوپی

پیسیری Pessary. یا بچہ دانی کی ٹوپی۔ یہ باریک اور نرم ربڑ کی ایک ٹوپی ہے جس کا قطر ۱۱ انچ سے تین انچ تک ہوتا ہے۔ اس کے کنارے پر ربڑ کا پھللا بنا ہوا ہوتا ہے۔ جو دبائے سے دوہرا ہو جاتا ہے۔ اس پھلے کے ساتھ نو انچ لمبائی کا دھاگا لگا رہتا ہے۔ تاکہ عورت جب چاہے اسے کھینچ کر پیسیری نکال سکے۔

پیسیری عام طور پر تین قسم کی بنتی ہے۔ چھوٹے، درمیانہ اور بڑے ناپ کی۔ پندرہ سال سے لے کر بائیس سال تک کی عمر والی عورت کو چھوٹے ناپ کی استعمال کرنی چاہیئے۔ اور بائیس سال سے چالیس سال کی عمر تک کی عورت



کو درمیانہ ناپ کی اور چالیس سال سے اوپر بڑے سائز کی۔ ہر حالت میں پیسیری وہی استعمال کرنی لازم ہے۔ جو بچہ دانی کی گردن میں اچھی طرح پھنس جائے۔ ورنہ ڈھیلی ہونے کے باعث اس کے گر جانے کا احتمال ہوتا ہے اور جب تک پورے سائز کی پیسیری استعمال نہ کی جائے بیکار رہے۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔

پیسیری کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اسے صابن سے دھو کر دوا گلیوں میں اس طرح پکڑ لیں کہ پھٹنے والی طرف باہر کی جانب رہے۔ پھر اندام نہانی کے اندر اس حد تک دھکیل دی جائے کہ وہ پھسل کر بچہ دانی کی گردن پر چڑھ جائے۔ انگلی سے اس بات کی تسلی کر لینی چاہیئے کہ آیا واقعی پیسیری بچہ دانی کی گردن پر چڑھ گئی ہے۔ اگر نہ چڑھی ہو۔ تو دوسرے سائز کی استعمال کی جائے۔ اس کے استعمال سے منی بچہ دانی کے مُنہ میں نہیں پہنچ سکتی۔ اور نہ قُربت کے وقت آلودہ تناسل بچہ دانی کے مُنہ سے ٹکراتا ہے اس لئے حمل ٹھیک ہونے کا قطعی اندیشہ نہیں رہتا۔

بعض حالات میں مثلاً بڑی عمر کے باعث یا خاص بیماریوں کی وجہ سے بچہ دانی کی گردن پھوٹی ہو جاتی ہے۔ اور پھر بچہ دانی کی گردن پر کسی ناپ کی پیسیری ٹھیک نہیں بیٹھتی۔ اس صورت میں مانع حمل کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔ کیونکہ پیسیری کے درست نہ چڑھنے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ لیکن اگر وہ فٹ ہو جائے تو مرد یا عورت کو اس کی

موجودگی کا کوئی احساس نہیں ہوتا خواہ اسے آیام ماہواری کے سوا کبھی نہ آتا رہا جائے +
 پسیری کا لگانا اور نکالنا عورت کو ایک ہارکسی لیڈی ٹاکٹر یا نرس سے
 سیکھ لینا چاہیئے مشغولیت سے پہلے اس کا لگانا اور دوسرے روز نکال دینا
 زیادہ بہتر ہے۔ اور ٹیوں کی دن تک بھی چڑھی رہ سکتی ہے۔ اسے اتارنے کے
 بعد اتنا م نہانی کو صابون اور گرم پانی سے دوش کے ساتھ صاف کر دینا چاہئے
 تاکہ اس میں سے منی کے تمام کیڑے خارج ہو جائیں۔ لیکن اگر مشغولیت کے
 بعد پسیری کئی دن تک چڑھی رہے۔ تو دوش وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں
 رہتی۔ پسیری کو نکال کر چاک پاؤڈر میں حفاظت سے رکھنا چاہیئے پسیری جب
 لگائی جائے تو عورت کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیئے۔ ورنہ اجابت کے
 وقت دباؤ وغیرہ سے اس کے نکل جانے کا خطرہ ہے +

چھوٹی قسم کی پسیری ان عورتوں کے لئے جو ایک بچہ پیدا کر چکی ہوں
 اور درمیانہ قسم کی دو تین بچوں والی عورت کو اور بڑی قسم کی پسیری ان عورتوں
 کے لئے جو اس تعداد سے زیادہ بچے جن چکی ہوں۔ فائدہ مند ہے۔ اس بات کا
 خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر اس کے خلاف پسیری کا استعمال کیا جائیگا
 تو وہ بچہ رانی کی گردن پر درست نہیں آئے گی +

پسیری کے استعمال میں ایک نقص یہ ہے کہ ایک دفعہ لگانے کے بعد
 مشغولیت کے وقت اس کا اپنی جگہ سے ہل جانے کا امکان ہے۔ اس کے
 علاوہ اگر رحم کا منہ ٹیڑھا یا جھکا ہوا ہو۔ تو یہ بالکل بیکار چیز ہے لیکن اگر ان

میں سے کوئی صورت مُخل نہ ہو۔ تو پیسیری کا استعمال منع حمل کے لئے بہت مفید ہے۔ اور اس کے چڑھانے سے آٹہ تناسل اور بچہ دانی کے مُنہ کے درمیان ایک پردہ حائل ہو جاتا ہے۔ جو آٹہ تناسل کو نہ تو بچہ دانی کے مُنہ سے ٹکرا نہ دیتا ہے۔ اور نہ منی کو بچہ دانی میں پہنچنے کا راستہ دیتا ہے۔ تمام منی پیسیری ہی میں رہ جاتی ہے اور اسے نکالنے پر منی بھی باہر نکل جاتی ہے جس کے بعد اگر دُوش کے طریقہ سے اندام نہانی کو صاف کر دیا جائے تو قطعاً حمل نہیں ٹھیرتا۔ حمل روکنے کے لئے یہ ترکیب .. افی صدی کامیاب اور آزمودہ ہے +

دھات کی پیسیری

دھات کی پیسیری Metallic Pessary. سونے اور چاندی کی قسم کی دھاتوں سے مختلف سائزوں کا بنا ہوا ایک آلہ ہے جس کی شکل کالر کے سٹیڈ کی طرح ہوتی ہے۔ آگے کی طرف ایک نالی ہوتی ہے جس کا قد ایک انچ سے لے کر تین انچ تک ہوتا ہے۔ اس نالی کو بچہ دانی کی گردن کے اندر داخل کر دیا جاتا ہے۔ اور باہر کی طرف کے کنارے جو کالر کی شکل کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ بچہ دانی کے مُنہ کو چھپا لیتے ہیں۔ اس کے استعمال کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ قربت کے وقت اگر آٹہ تناسل بچے دانی کے مُنہ سے ٹکرا بھی جائے اور انزال بھی عین بچہ دانی کے مُنہ میں ہو۔ تو منی کسی صورت میں بچہ دانی کے اندر نہیں داخل ہو سکتی۔ اور آٹہ تناسل کو اندام نہانی سے نکال لینے کے بعد اسی

صحت میں فوراً باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس سے حمل ہونے کا اندیشہ بالکل نہیں رہتا +

اسے سٹیڈ پیسیری کہتے ہیں۔ یہ منع حمل کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ اسے بچہ دانی میں فٹ کرتے وقت شروع میں محمودی سی تکلیف ہوتی ہے۔ لیکن چند یوم کے بعد عورت اس کی موجودگی محسوس ہی نہیں کرتی +

سٹیڈ پیسیری میں ایک خاص صفت اور بھی ہے۔ یہ اس ترکیب سے بنی ہوئی ہے کہ ماہواری حیض کا خون اس میں سے باسانی خارج ہو جاتا ہے۔ لیکن مٹی اندر داخل نہیں ہو سکتی۔ اس لئے آیام ماہواری میں بھی اتارنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اور یہی وجہ ہے کہ دھات کی یہ پیسیری مدتِ مدید تک کام دے جاتی ہے +

دھات کی پیسیری چڑھا کر ہم صحت ہونے سے مرد یا عورت کی صحت پر بُرا اثر نہیں پڑتا۔ بلکہ اگر فٹ کر کے چڑھا دی جائے۔ تو جانین کو اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ یہ ضرور ہے کہ اس کے سائنکس انتخاب میں کوئی غلطی اور چڑھانے میں کوئی نقص نہ رہ جائے۔ کیونکہ اس کے فٹ کرنے کے لئے کسی ماہر ڈاکٹر یا نرس کی ضرورت ہو ا کرتی ہے۔ نا تجربہ کار ڈاکٹر دھات کی پیسیری کو نہیں چڑھا سکتے۔ اور نہ خود نہیں اس کے چڑھانے کی کوشش کوئی چاہیئے +

شروع شروع میں جب اس پیسیری کا یورپ میں رواج ہوا۔ تو بعض

نا تجربہ کار ڈاکٹروں نے غلط سائز استعمال کر کے پیسیوں پر عورتوں کو سیلان الرحم (لیکوریہ) میں مبتلا کر دیا جس کی وجہ سے عوام میں اس کی مخالفت کا خیال پیدا ہو گیا۔ اور وہ اس کے استعمال کو بیکار اور ضرر رساں کہنے لگے۔ لیکن بعد میں ماہر ڈاکٹروں نے کئی تجربات کرنے کے بعد ثابت کر دیا کہ وہ سب پیسیری کے سائز کا انتخاب کرنے اور اس کے فٹ کرنے ہی کا قصور تھا۔ اور اگر ایسے فٹ کر کے چڑھا دیا جائے تو یہ بہت فائدہ مند چیز ہے۔ اس سے عورت کی صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

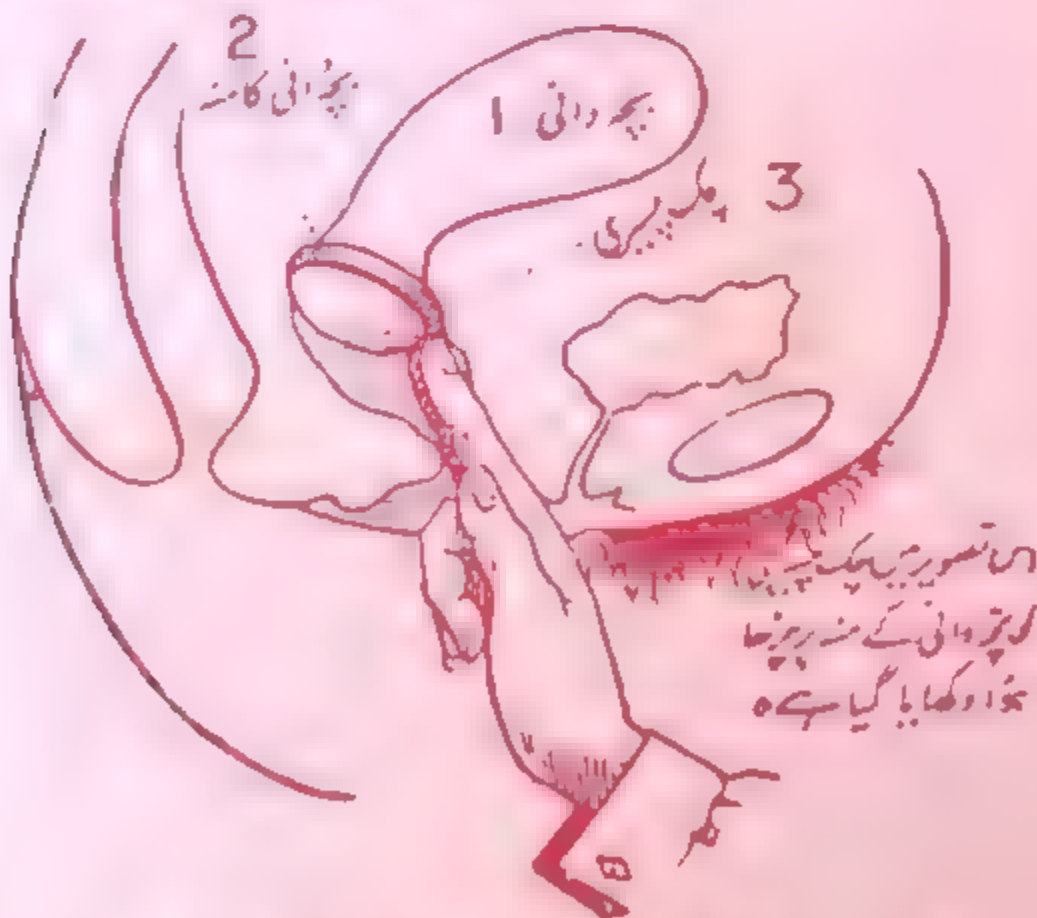
دھات کی پیسیری کے فٹ ہونے کی پہچان یہ ہے کہ اسے چڑھاتے وقت عورت تھوڑی سی تکلیف محسوس کرتی ہے۔ یہ تکلیف ایسی معمولی ہوتی ہے جو چند روز کے بعد رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر آلہ فٹ نہ بیٹھا ہو تو عورت مسلسل تکلیف محسوس کرتی ہے۔ اور اس کا مطلب یہ ہے کہ آلہ بچہ دانی کے سوراخ کے سائز سے بڑا ہے۔ اس صورت میں آلہ تبدیل کر دینا چاہیے۔ اور اگر پیسیری بالکل فٹ ہو جائے تو بغیر کسی قسم کی تکلیف کے چھ ماہ تک بچہ دانی کے اندر رہ سکتی ہے۔ اور چھ ماہ کے بعد اسے ڈاکٹر نکالتا ہے کیونکہ خود بخود یہ بہت کم نکلتی ہے۔

یورپ اور امریکہ میں دھات کی پیسیری عام استعمال ہوتی ہے۔ وہاں ہر ایک گھر کا اپنا اپنا ڈاکٹر ہوتا ہے۔ جس سے وہ عورتیں کسی قسم کا پردہ نہیں کرتیں۔ اور بے تکلف پیسیری فٹ کرا لیتی ہیں۔

चेक पेसरी चढाने की विधि



चेक पेसरी को अगूठे और साथ की उगली से दबावे जिस से अन्दर की हवा निकल जाय , फिर उसे प्रवेष्टा करे और इतना अन्दर धकेले कि चेक पेसरी बच्चेदानी की गरदन पर चढ़ जाय ।



1. बच्चेदानी 2. बच्चेदानी का मुख 3. चेक पेसरी
इस चित्र में चेक पेसरी को बच्चेदानी के मुख पर चढ़ा हुआ दिखाया गया है ।

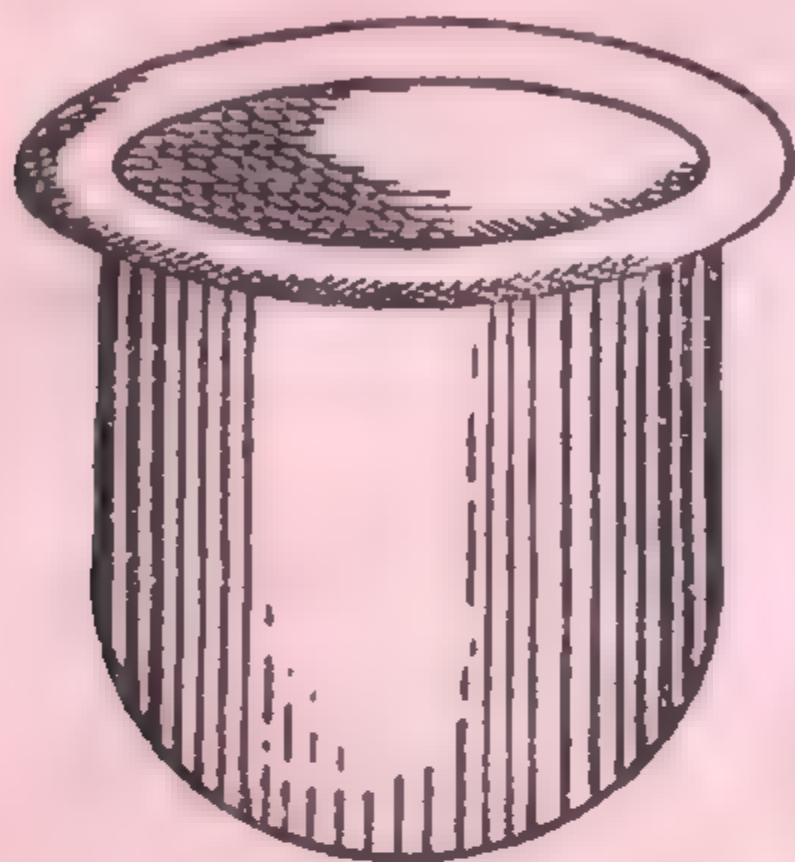
دھات کی پیسیر یوں میں چاندی کی پیسیری کا زبابہ رواج ہے۔ گو سونے کی بھی کافی مستعمل ہے لیکن اس قدر نہیں جس قدر چاندی کی پیسیری۔ کیونکہ چاندی کی پیسیری دوسری دھاتوں کی نسبت اچھی اور مفید ہے۔ اس دھات میں ایک خاص نرمی اور ملائمت ہے جس سے بچہ دانی کی گروں یا اٹس کے منہ کے کناروں پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔

جو لوگ دھات کی پیسیری استعمال کرتے ہیں، انہیں دوسرے کسی مانع حمل طریقے کے استعمال کی ضرورت نہیں۔ برتھ کنٹرول کی تالیف پر عمل کرنے کے لئے یہ ایک اٹل تدبیر ہے جس سے حمل کا ٹھیرنا ممکن ہی نہیں۔ اور مرد اس کی موجودگی کو محسوس بھی نہیں کرتا۔

عورتوں کی تھیلی

فیمیل شینٹھ Female Shenth یا عورتوں کی تھیلی۔ یہ رٹھ کی ایک تھیلی ہے۔ جو اس اصول پر بنی ہوئی ہے جس پر کہ مردوں کے آلود تناسل کے لئے فریج لیٹر بنا ہوا ہے۔ یہ عورتوں کے استعمال کے لئے بنائی گئی ہے۔ منہ پر رٹھ کا چھلا سا بنا ہوا ہوتا ہے جس کی شکل رحم کے بیرونی منہ کی طرح لمبوتری ہوتی ہے۔

اس تھیلی کا استعمال اس قدر آسان اور عام فہم ہے کہ ہر شخص اس سے آسانی کام لے سکتا ہے۔ عورت اس کو اپنے رحم میں چڑھا دیتی ہے۔ اور یہ



مستورات

کی

تھیلی

رحم کی دیواروں اور بچہ دانی کے مُنہ کو چھپا لیتی ہے۔ ربڑ کا چھتہ جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ رحم کے مُنہ پر فٹ بیٹھ جاتا ہے۔ فراغت کے بعد تمام منی اس تھیلی میں آ جاتی ہے اور حمل ٹھیرنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ بلکہ یہاں تک کہ اس سے منی رحم کے اندر بھی نہیں جاتی۔ کافی مضبوط ہوتی ہے اس لئے آلود تناسل کی رگڑ سے بچنے کا بھی خطرہ نہیں ہوتا۔ اور نہ اس کے استعمال سے آتشک یا سوزاک وغیرہ بیماریوں کا اندیشہ ہے۔ اور اگر کوئی شبہ ہو تو پانچ فیصدی ٹنگر آپوڈین یا کاربالک کوشن یا گلیسرین میں اس کو دھولینا چاہیے یا گرم پانی میں اُبال لیا جائے تاکہ بیماری کے کپڑے مرجائیں۔ اور پھر

وسیلین لگا کر ضرورت سے چند منٹ پہلے رحم میں داخل کر دینا چاہیئے۔ غرت کے بعد اس قحیل کو نکال کر صابون کے ساتھ دھونے کے بعد فرنیچ چاک لگا کر رکھنا چاہیئے۔ اس طرح سے یہ قحیل کئی مہینے کام میں لائی جاسکتی ہے +
 فیمیل شیتھ بہت عمدہ چیز ہے۔ اس کے استعمال پر فرنیچ لیٹر یا کسی دوسری مانع حمل تدبیر کے استعمال کی ضرورت نہیں رہتی۔ اور اس سے عورت یا مرد کی صحت پر بھی کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا جیسا کہ فرنیچ لیٹر کے متواتر استعمال سے مرد کی صحت پر پڑتا ہے +

پیشاب کی نالی کا آلہ

پیشاب کی نالی کا آلہ Urethral Suppository. یہ بہت نازک آلہ ہے جس کا سر ٹوپی ٹا ہوتا ہے۔ اس آلے کو ضرورت سے پہلے پیشاب کی نالی کے منہ کے اندر چڑھا لیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال کرنے سے منی باہر خارج نہیں ہوتی۔ بلکہ پیشاب کی نالی میں رک کر آہستہ آہستہ مثلے میں جا گرتی ہے۔ منی کی نالی پیشاب کی نالی کے عین نصف میں آ کر ختم ہو جاتی ہے اور دواں سے منی کو باہر نکلنے کے لئے وہی راستہ ہے جس سے کہ پیشاب نکلتا ہے۔ اس لئے جب منی پیشاب کی نالی کے نصف تک پہنچتی ہے تو آگے رکاوٹ ہونے کی وجہ سے وہیں رُک جاتی ہے۔ اب چونکہ وہ منی کی نالی کے راستے واپس نہیں جاسکتی لہذا آہستہ آہستہ پیشاب کی نالی کے ذریعہ

مشانہ میں جاگرتی ہے۔ اور پیشاب کے راستے باہر خارج ہو جاتی ہے۔
یورپ میں اس آلے کا بہت رواج ہے۔ لیکن اسے کبھی کبھی استعمال کرنا
چاہیئے کیونکہ اگر اسے کثرت سے استعمال کیا جائے۔ تو منی کے پیشاب کی نالی
کے نصف میں رک جائے اور پھر مشانہ میں گہرے پیشاب کے ساتھ خارج ہونے
سے جریان ہونے کا خطرہ ہے۔ یہ آگہ بالکل پیشاب کی نالی کے سوراخ کے سامنے
کا ہونا چاہیئے تاکہ منی ذرہ بھر بھی باہر نکلنے نہ پائے۔

ڈچ کیپ

ڈچ کیپ Dutch Cap. پیسیری کی شکل کی دو انچ سے چار
انچ دور کی ایک ٹوپی ہے۔ جو ملائم ربڑ کی بنی بھوٹی ہوتی ہے۔ کناروں پر
دھات کا ایک سپرنگ کا چھلا ربڑ سے ڈھانپا ہوا لگا ہوتا ہے۔ یہ پیسیری
سے بہت بڑھی ہوئی ہے۔ اور پیسیری کی طرح باہر نکالنے کے لئے اس کے
ساتھ دھاگا بندھا ہوتا ہے۔

ڈچ کیپ کو ضرورت سے پہلے چڑھالیا جاتا ہے۔ یہ پیسیری کی طرح
بچہ دانی کی گردن میں نہیں چڑھتی۔ بلکہ رحم کے آخری حصہ پر جس جگہ بچہ دانی کا
منہ کھلتا ہے پھیل جاتی ہے اور منی کا ذرہ بھی بچہ دانی کی طرف نہیں جاسکتا۔
اس کے چڑھانے کی ترکیب یہ ہے کہ ڈچ کیپ کی ٹوپی کا منہ باہر
کی طرف رکھ کر بوقت ضرورت جہاں تک ہو سکے رحم کے اندر دھکیل دی جائے۔



اور پھر منجبت کے بعد اس کو باہر نکالنے سے پہلے دوش کر کے اندام نہانی کو صاف کر دینا چاہیئے۔ تاکہ منی کے کیڑے اور دوسری رطوبت خارج ہو جائے۔ اور ڈچ کیپ اتارنے کے بعد کوئی کیڑا بچہ دانی میں نہ داخل ہو سکے۔ دوش کرنے کے بعد اس ٹوپی کو باہر نکال لینا چاہیئے۔ اس عمل سے حمل کا خطرہ نہیں رہتا۔ استعمال کرنے سے پہلے ڈچ کیپ کو پانی اور صابون سے خوب صاف کر لینا چاہیئے۔ بتوڑا سا صابون اس میں لگا رہے۔ پسیری کی طرح اس میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ ٹوپی کا منہ باہر کی طرف رہے یا اندر کی طرف۔ کیونکہ یہ بچہ دانی کے ذریعہ تک نہیں پہنچتی۔ اس کی ترکیب چونکہ آسان ہے۔ اس لئے

عام عورتیں اس کو زیادہ پسند کرتی ہیں +

چیک پیسری کے مقابلے میں یہ زیادہ مفید چیز ہے۔ کیونکہ چیک پیسری اُن عورتوں کے لئے بیکار چیز ہے جن کی بچہ دانی بالکل چھوٹی ہو۔ یا اُن کی بچہ دانی رحم سے اس قدر دُور ہو کہ انگلی نہ پہنچ سکے۔ لیکن ڈیج کیپ ان عورتوں میں بھی کام دے سکتی ہے۔ اور اس کے استعمال سے مرد و عورت کی صحت پر بھی بُرا اثر نہیں پڑتا۔ اور آٹھ تناسل یا منی بھی بچہ دانی تک نہیں پہنچ سکتی۔ اس میں بھی سائز کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ اور بارہ گھنٹے کے اندر باہر بھی نکال لینی چاہیئے۔ کیونکہ اس میں جو دھات کا بنا ہوا سپرنگ ہوتا ہے۔ وہ سخت ہونے کی وجہ سے زیادہ دیر رہنے پر تکلیف دیتا ہے +

مانع حمل ادویات

حمل کو روکنے والی دوائیں دو قسم کی ہیں۔ اول ایسی ادویات جنہیں رحم کے اندر داخل کر دیا جاتا ہے۔ اور وہ رحم کی طوبت اور منی میں حل ہو جاتی ہیں۔ ان کے حل ہو جانے سے خود بخود کیمیائی عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس کے باعث اسکیجن گیس پیدا ہو کر منی کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔ اس طرح سے حمل قرار نہیں پاتا۔ ان دواؤں کے استعمال سے مرد یا عورت کو یہ محسوس نہیں ہوتا کہ رحم میں کوئی دوا ڈالی گئی ہے +

دوسری وہ ادویات ہیں جنہیں خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
 کھانے کی دوا دوسرے تمام مانع حمل طریقوں سے بہتر ہے لیکن ابھی تک کوئی
 ایسی دوا سائنسدانوں کو معلوم نہیں ہو سکی جو حمل کو قطعی طور پر روک دے۔ ادویہ
 سو فیصدی فائدہ حاصل ہو۔ اس لئے کھانے کی دواؤں کا استعمال کسی ماہر ڈاکٹر
 کی اسے لے کر کرنا چاہیے کیونکہ ان کی مقدار کا فرق خطرناک نتیجہ پیدا کرنے کا
 باعث ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یقینی نہیں کہ حمل قطعی نہ ہو۔ بہر حال ہم ذیل میں
 کھانے کی چند ادویات کا ذکر کریں گے جو مانع حمل تسلیم کی جاتی ہیں *

ارگٹ Ergot.

خیال کیا جاتا ہے کہ اس دوا کے ٹنکچر کا استعمال بچہ دانی کو سکیرتا ہے اور
 بچہ دانی میں منی موجود ہو۔ تو وہ اس کے ٹسکٹھنے کے باعث باہر خارج ہو جاتی
 ہے۔ اس کے استعمال کی ترکیب یہ ہے کہ تیس بوند سے لے کر پچاس بوند تک
 اس کے دو گئے پانی میں حل کر کے پی لیا جائے۔ ٹنکچر ڈاکٹر کے نسخہ میں لکھا ہوا
 ہو تو بل سکتا ہے۔ ورنہ دوا فروش ہر شخص کو نہیں دیتے *

کیاس کی جڑ کا ٹنکچر

Tinct Gossyi Pium Radix.

اس ٹنکچر کی خوراک بھی ارگٹ کی طرح تیس بوند سے پچاس بوند تک ہے

اور یہ حیض کی بے قاعدگی یا درد کے ساتھ آنے کے لئے بھی بے حد مفید چیز ہے۔
عام طور پر استعمال بھی انہیں چیزوں کے لئے کیا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے ٹنکچر تھیا
نہ ہو سکے۔ تو کپاس کی جڑ کو پانی میں اُبال کر استعمال کیا جاسکتا ہے +

کونین

Quinine.

کونین کئی قسم کی ہوتی ہے لیکن ان سب میں سے بائی ہینڈرو کلورو جو
نہایت آسانی سے اور بہاؤ راست پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ نہایت عمدہ قسم
ہے۔ کونین کی معمولی خوراک حمل کو نہیں روک سکتی۔ البتہ اگر چند دن تک زیادہ
مقدار میں کھائی جائے۔ تو بعض حالات میں عورتوں کو فائدہ دیتی ہے بہر حال
یہ بات تجربہ میں آنچلی ہے کہ کومین اور ٹنکچر آرگٹ اگر حاملہ کے آخری ایام میں
اُسے دی جائے۔ تو بچہ دانی پھیلنے اور سکڑنے لگتی ہے۔ عام طور پر کونین بائی
ہینڈرو کلورو پانچ گرین اور ٹنکچر آرگٹ تیس بوند کو ایک اونس پانی میں ملا کر
ایک ہی دفعہ ایک خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ہسپتالوں میں اسے
خاص حالات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ برقعہ کشورل کے لئے اس کی خوراک
ڈاکٹر سے مشورہ حاصل کر کے استعمال کرنی چاہیئے +

یورپ میں بعض جگہ پر ٹنکچر آرگٹ کی جگہ آرگٹ کے ست کی گولیاں
فیمرجن Femergen. استعمال کی جاتی ہیں خاص طور پر گرم ملکوں میں

ٹنکچر آرگٹ متھورے عرصہ کے بعد خراب ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ گولیاں ساہا مال تک خراب نہیں ہوتیں +

ڈائیکیلون پلز

ڈائیکیلون پلز Lead Plaster. سیکے کا پلاسٹر ہے۔ اور اس کا زیادہ استعمال یا زیادہ مقدار کا استعمال زہریلا اثر پیدا کرتا ہے۔ اس لئے اسے استعمال کرنا خطرناک ہے +

اس پلاسٹر کے ساتھ ایلوہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ان دونوں دونوں کے ساتھ بڑی عمل سے دست آنے شروع ہو جاتے ہیں +

پینی رائل

Penny Royal (Hedeoma)

اس دوا کے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے قے۔ درد شکم۔ دماغی کمزوری کی علامات ظاہر ہونے لگ جاتی ہیں۔ اس لئے اس کو نہایت احتیاط سے کھانا چاہیئے۔ یورپ میں عام طور پر یہ دوا عورتوں کے مختلف امراض میں استعمال کی جاتی ہے۔ اور بعض وقت برتھ کنٹرول کی تدابیر کے لئے بھی کام میں لائی جاتی ہے اور یہ منہ حمل کے لئے مفید بھی ہے +

فولاد کا ٹنکچر

فولاد کا ٹنکچر Tinct Ferr Perenlor. حیض کی بے قاعدگی کے لئے بھی بہت مفید چیز ہے اور مایح حمل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال کی مقدار پانچ سے پندرہ ٹونڈ تک ہے +

آرنڈی کے بیج

آرنڈی کے بیج مجامعت کے بعد عورت کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانے چاہئیں۔ خاص کر حیض کے دنوں میں ان کا استعمال بہت فائدہ مند ہے +
ایلوو - جہاں گوڑہ کا تیل اور پارے کا تھلا ب بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے +

اندرا نہانی میں استعمال کنروالی دوائیں

ہائڈروجن پراکسائیڈ

ہائڈروجن پراکسائیڈ - یہ ایک عام دوا ہے۔ جسے ڈاکٹر لوگ کان کی بیماریوں کے لئے کانوں میں ڈالا کرتے ہیں۔ یہ ہر دوا فروش سے مل سکتی ہے۔ اس دوا سے اسفنج یا روٹی کے ٹکڑے کو جھگوڑے قربت کے بعد میں منٹ تک ہم کے اندر رکھا جائے یا رحم میں اس دوا کی پھپکاری کی جائے۔ تو منی کے پٹھے مرجاتے ہیں اور حمل خیر نے کا خطرہ نہیں رہتا +

سیپٹونکس

سیپٹونکس Septonex. یہ لٹی کی شکل کی ایک دوا ہے۔ جو ٹیوب میں بھری ہوئی ہوتی ہے۔ قربت کے بعد اس ٹیوب کے منہ کو رحم کے منہ میں داخل کر کے پیچھے سے دبا دیا جائے۔ تو اس کے اندر سے دوا نکل کر رحم میں جا گرتی ہے اور منی یا دوسری رطوبتوں میں حل ہو کر منی کے کیڑوں کو بڑا کر دیتی ہے +

نیم کا تیل

اس تیل کو اگر مندرجہ ذیل ترکیب پر تیار کر کے روٹی کے ٹکڑے یا اسفنج کو اس میں بھگو کر نصف گھنٹہ تک رجم میں رکھا جائے تو سنی کے تمام کیرے مر جاتے ہیں۔ یہ بے حد مفید تیل ہے۔ اور اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ نیم کے بیجوں کا تیل چار اونس لے کر اس میں ایک اونس جلی ہوئی ہڈیوں کا چورا **Animal Charcoal** ڈال کر دو دن تک پڑا رہنے دیا جائے۔ اس کے بعد فلٹر کر کے اس میں کانورسکی چھوٹی چارٹکیاں بھوڑی سی ریگٹی فائبر سپرٹ میں حل کر کے ملائیں۔ اور کھلے منہ کی بوتل میں ڈال کر بغیر اس کا منہ بند کئے دھوپ میں رکھ دیں تاکہ اس میں سے ریگٹی فائبر سپرٹ اُڑ جائے اب یہ تیل کیروں کو مارنے والا بن جائیگا۔ اور اس میں کسی قسم کی بو بھی نہ آئے گی۔ مانع حمل کے طور پر اس کا استعمال بہت مفید ہے +

کونین ہائیڈروکلورو

کونین ہائیڈروکلورو۔ اس کونین کی دیگرین مقدار کو نصف اونس پانی میں حل کر کے اس میں اسفنج کو بھگو کر دس منٹ تک رجم میں رکھا جائے تو مانع حمل ہے +

ان ادویات کے علاوہ بعض ٹکیاں اس قسم کی جبت کو بامدت سے

پہلے رحم میں داخل کیا جاتا ہے اور جب انزال ہونے پر آئہ تناسل سے منی نکلتی ہے تو یہ ٹکیاں جو رحم کی رطوبت میں حل ہو چکی ہوتی ہیں منی کے ساتھ مل جل جاتی ہیں اور اس طرح سے وہ تمام کیڑے مر جاتے ہیں جن کی موجودگی میں یا جن کے بچہ دانی میں داخل ہونے پر حمل ٹھیرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بعض دوائیں بھی ایسی ہیں جنہیں مختلف صورتوں اور ترکیبوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اور وہ مانع حمل ہوتی ہیں۔ لیکن ان میں یہ شرط لازم ہے کہ یہ تمام دوائیں اسی صورت میں فائدہ پہنچا سکتی ہیں۔ جب کہ منی رحم میں خاموش ہو۔ اور اگر منی براہ راست بچہ دانی میں جا کرے۔ تو یہ دوائیں کوئی فائدہ نہیں دے سکتیں۔ اور نہ یہ اس حالت میں حمل کو روک سکتی ہیں۔

سیپٹون

سیپٹون. Septon. یہ جرمنی کی بنی ہوئی دوا کی نگینہ ہے۔ یہ بہت چھوٹی اور بیک ہوتی ہے۔ مگر اس ٹکیہ کو نہ رکتا۔ سے چند منٹ پہلے عورت اپنے رحم میں ڈال دے۔ تو یہ رحم میں جا کر رطوبت میں حل ہو جاتی ہے۔ اور اس طرح جب منی رحم میں گریے تو اس میں بھی حل ہو کر منی کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے اور حمل ٹھیرنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس ٹکیہ کے استعمال سے مرد یا عورت کو کسی طرح یہ محسوس نہیں ہوتا کہ رحم میں کوئی چیز ڈالی گئی ہے اور جب یہ حل ہو کر مانع کی صورت میں تبدیل ہو جاتے۔ تو اس کا خیال تک نہیں رہتا۔ اس

کہ حمل ہونے سے کیمیائی عمل کے باعث آکسیجن گیس پیدا ہوتی ہے۔ جو ہر قسم کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔

کونین پیسیری

کونین پیسیری۔ جو ٹھوس دوا رحم کے اندر داخل کی جائے اسے پیسیری کہتے ہیں۔ کونین پیسیری موسم سرما میں استعمال کرنے والی دوا ہے۔ کیونکہ یہ گرمیوں میں پھیل جاتی ہے۔ اگر اسے موسم گرما میں ہی استعمال کرنا منظور ہو۔ تو اس میں اس قدر لاپتی سفید موم بلا دینی چاہیے جس سے اس کی گولیاں سخت ہو جائیں اور گرمی سے پگھلنے نہ پائیں۔

منع حمل کے لئے یہ دوا فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے سیٹون کی طرح گیس نہیں پیدا ہوتی۔ بلکہ یہ رحم میں جذب ہو کر خون کے ذریعے تمام جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اس دوا کی ایک گولی رحم میں داخل کرنے سے وہ رحم کی حرارت ہی سے پھیل کر منی کے کپڑوں کو غنائ کر دیتی ہے۔ اس کے جسم میں پھیلنے کی وجہ سے سر میں جکڑنے لگ جاتا ہے۔ اس لئے اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔

مرہم

کونین لیکٹک ایسڈ کر و سو بلیمیٹ کیلومل۔ ان چار ادویات کو نہایت قلیل مقدار میں لے کر مٹیورہ و ما آئل یا آلو آئل (ردغنی زیتون) کے ساتھ ملا کر ضماد

یا ایک مرہم سا تیار کر لیا جاتا ہے۔ اس مرہم کو بوقت ضرورت اندام نہانی میں داخل کرنے سے یہ اندام نہانی کی حرارت سے پچھل جاتا ہے اور رحم کی اندرونی سطح پر اس کا لیپ ہو جاتا ہے جس وقت منی رحم میں خارج ہوتی ہے۔ تو یہ لیپ اس میں مل کر جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور حمل کا امکان نہیں رہتا۔

کیلول آئنٹمنٹ

کیلول آئنٹمنٹ۔ دو ڈرام کیلول کو چھ ڈرام اؤن کی چربی "لینوران" یا "بول فیٹ" میں کھل کر کے لیپ سی بنائی جاتی ہے۔ اس لیپ کو بوقت ضرورت آئٹیناسل کے چاروں طرف لگا لینے سے حمل کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس دوا کو مباشرت سے پہلے رحم میں داخل کر دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اس کے علاوہ اس سے آتشک یا سوزاک کی قسم کی کسی بیماری کا بھی احتمال نہیں رہتا۔

میکسول - یہ دوا بھی منع حمل کے لئے بہت مفید ہے۔ اور اس کے استعمال سے مرد یا عورت کی صحت پر بھی کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ خواہ اسے کتنا ہی عرصہ استعمال کیا جائے۔

لیکٹک ایسڈ جلی

لیکٹک ایسڈ جلی - یہ دوا چار ادویات لیکٹک ایسڈ بورک ایسڈ۔ کلیسین اور نشاستہ سے مرکب ہے۔ یہ بھی بہت عمدہ دوا ہے۔ لیکن اس کا

استعمال ربڑ کی ٹوپی کے ساتھ زیادہ یقینی نتیجہ پیدا کرتا ہے +

کوئین بائی سلفاس

کوئین بائی سلفاس - ۱/۲ اڈرام، ایڈسلی سلک اڈرام، بوریس ۵
اڈرام، کوکو آبرٹھم اونس، ان ادویات کی گولیاں بنا کر جماع سے پہلے ایک گولی اندر
تھانی میں داخل کر دی جائے تو حمل ٹھیرنے کا خطرہ نہیں رہتا +

چنسل ایمولی اینٹ

چنسل ایمولی اینٹ - یہ ایک مرہم کی شکل کی دوا ہے جو قربت
سے پہلے یا فوراً بعد مرہم میں داخل کر دی جاتی ہے اور اس سے منی کے
تمام کپڑے ہلاک ہو جاتے ہیں +

انٹی سیمال

انٹی سیمال (Antisemal) اور میٹھا آکسیجن پیسیری
Meth Oxygen Pessary. دوائیں بھی منع حمل کے لئے مفید ہیں
اور اس معاملہ میں یہ خاص طور پر اول درجہ کی دوائیں تسلیم کی جاتی ہیں +



تخل

حمل

حمل ٹھیرانے کے طریقہ اور اصول حمل کیوں اور کس طرح ٹھیرتا ہے؟
ایسے اصول اور قاعدے جن پر عمل کرنے سے انسان جب چاہے حمل
ٹھیرا لے۔ اور جب چاہے روک لے حیض سے پہلے اور حیض کے بعد
عموماً کیوں اور کس طرح حمل ٹھیرتا ہے۔ بلاپ سے پہلے اور بعد کون
کون سی احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

حمل کو روکنے کی مفصل تدابیر پہلے صفحوں میں درج ہو چکی ہیں۔ ان تدابیر
پر عمل کرنے کے لئے اس امر کا جانتا بھی بے حد ضروری ہے کہ حمل کس طرح قرار
پاتا ہے۔ اور اس کے ٹھیرانے کے لئے کون کون سے قاعدے استعمال میں لائے
جاتے ہیں۔ تاکہ اگر ہم پورے طور پر حمل کو روکنا چاہیں۔ تو ان تمام چیزوں کو
روک سکیں جن کا حمل سے تعلق ہے۔ اس کے علاوہ اس قسم کی واقفیت کا
ایک فائدہ یہ بھی ہے۔ کہ اگر ہم حمل کو روکنے کی بجائے ٹھیرانا چاہیں۔ تو آسانی
سے اس کام کو سرانجام دے سکیں ہمیشہ ہی ضروری نہیں ہوتا کہ ہر وقت حمل کو

روک دینے کی تدابیر پر عمل کیا جائے۔ اگر تمام دنیا ایک دم حمل روکنے کی تدابیر پر عمل پیرا ہو جائے۔ تو نسل انسانی کا سلسلہ ختم ہو جائے +

اس کے علاوہ دنیا میں ہر شخص اولاد کی محبت رکھتا ہے۔ قدرت نے انسان اور حیوان میں اپنی نسل بڑھانے اور قائم رکھنے کا جذبہ اور محبت پیدا کر دی ہے تاکہ دنیا کا سلسلہ قائم رہے۔ اگر کسی شخص کو دنیا کی تمام نعمتیں بندستی۔ دولت حکومت وغیرہ حاصل ہوں۔ اور اولاد نہ ہو۔ تو اس کے لئے یہ تمام نعمتیں ہیچ ہیں۔ دراصل باغ دنیا کا سب سے عمدہ میوہ صرف اولاد ہی ہے۔ جن لوگوں کے ہاں اولاد نہیں ہوتی۔ وہ اپنی آرزو کو پورا کرنے کے لئے سینکڑوں قسم کے علاج، تعویذ اور گنڈے کراتے پھرتے ہیں +

اولاد بہترین نعمت ہے بشرطیکہ وہ اس قدر زیادہ نہ ہو جس کے لئے ماں باپ کو گداگری کرنی پڑے۔ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ بعض لوگوں کے ہاں اولاد اتنی زیادہ ہوتی ہے۔ کہ اُن کے لئے وبالِ جان ہو جاتی ہے بڑھ کر کنٹرول کی تدابیر اسی بے اعتدالی کے انسداد کے لئے ہیں۔ زیادہ بچوں سے والدین کو جن مصائب اور تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اُن کی روک تھام بہت ضروری ہے۔ اور یہ صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے۔ جب کہ ہم اس بات پر پورے طور سے قادر ہوں کہ جب ضرورت ہو۔ اولاد پیدا کر لیں اور جب چاہیں۔ بچہ پیدا ہونے یا حمل ٹھیرنے کو روک سکیں۔ انسان اشرف المخلوقات ہے۔ انسان کے لئے اولاد کے پیدا کرنے یا نہ کرنے یا حمل ٹھیرانے یا نہ ٹھیرانے

کے طریقوں کو جان لینا مشکل نہیں۔ بلکہ اگر وہ ان قاعدوں اور طریقوں کو جاننے اور ان پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کرے۔ تو اُسے پوئے طور پر قدرت حاصل ہے۔ کہ جب چاہے حمل ٹھیرا سکے اور جب چاہے حمل کو روک سکے۔

پیشترانہیں ہم نے برتھ کنٹرول کی ان تدابیر کا ذکر کیا ہے جن پر عمل کرنے سے انسان حمل کو قطعی طور پر روک سکتا ہے۔ اب ہم ان طریقوں اور قاعدوں پر مفصل بحث کریں گے جن کے استعمال کرنے سے ہم اپنی مرضی کے مطابق اولاد پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی مرضی کے مطابق حمل ٹھیرا سکتے ہیں۔

سشرت میں لکھا ہے کہ جس طرح کسی تاج کے پیدا ہونے کے واسطے چار چیزوں یعنی موسم زمیں۔ پانی اور بیج کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اولاد پیدا کرنے کے واسطے بھی چار چیزوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اول موسم یعنی حیض سے فارغ ہونے کے بعد عورت میں حاملہ ہونے کی اہلیت ہوتی ہے۔ رحم میں بچہ رانی کا درست ہونا زمین ہے۔ عورت کی کھائی ہوئی غذا کا ریس پانی ہے مرد کی منی بیج ہے۔

مذکورہ بالا چار چیزوں کے درست ہونے سے حمل قرار پا سکتا ہے اور مضبوط تندرست اولاد پیدا ہو سکتی ہے۔ ان چار چیزوں میں سے اگر کسی ایک میں بھی نقص ہوگا۔ تو اقل قرار حمل ٹھیک مشکل ہے۔ اور اگر حمل قرار پا بھی جائے تو ہمیشہ بیمار رہنے والا۔ کمزور میل۔ ڈبلا پتلا اور بد صورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔

حمل اُس صورت میں قرار پاتا ہے جبکہ مرد کی منی یا اُس کا ذرا سا حصہ

جس میں کوئی جرم موجود ہو۔ بچہ دانی میں پہنچ کر عورت کے اندر سے سے مل جاتے۔
لیکن اس میں شرط یہ ہے کہ عورت کا اندر بچہ دانی کے اندر قائم اور موجود ہو کیونکہ
عام طور پر اندر بچہ دانی سے باہر نکل کر فصائع ہو جاتا ہے مینی کے کیڑے (خواہ
وہ ایک ہی کیوں نہ ہو۔ کیونکہ اس ایک کیڑے میں بھی حمل ٹھہرانے کی صلاحیت
موجود ہوتی ہے) اور عورت کے اندر سے کی ملاقات ہی پر حمل ٹھہرنے کا دار مدار
ہے۔ بلکہ اس ملاقات کا نام حمل قرار پانا ہے +

منی کے جراثیم اور اندر سے کی ملاقات بچہ دانی کی نالیوں میں ہوتی ہے۔
جہاں سے کہ اندر گنڈ رہا ہوتا ہے۔ اس ملاقات کے بعد اندر آگے کی طرف چلتا
ہے اور آخر رحم کے اندر پہنچ جاتا ہے۔ اس کے رحم کے اندر داخل ہونے پر رحم
میں اندر سے کے باہر کی طرف ایسی سلوٹیں پیدا ہو جاتی ہیں جو اس کو باہر نکل جانے
سے روک لیتی ہیں۔ اور یہ ان سلوٹوں میں اٹک کر رہ جاتا ہے۔ اب اس میں
دخاتوں کی طرح جڑیں چھوڑتی ہیں۔ جن کے ذریعہ سے وہ رحم میں قائم ہو جاتا
ہے۔ اگر اندر سے کی ملاقات منی کے جراثیم سے نہ ہو۔ تو وہ رحم کی رطوبتوں میں
مل کر باہر خارج ہو جاتا ہے +

جب مرد اور عورت مشغول ہوتے ہیں۔ اور انزال کے وقت مردانہ مینو
منی خارج ہوتی ہے۔ تو وہ منی رحم کے اندر دانی حصہ میں بچہ دانی کے
منہ کے قریب جا کر گرتی ہے اور اس میں لاکھوں کی تعداد میں جراثیم ہوتے
ہیں جو حرکت کرتے ہوئے بچہ دانی کی طرف بڑھتے ہیں۔ ان جراثیم میں سے

اگر ایک کیڑا بھی بچہ دانی میں داخل ہو کر اپنا سر عورت کے اندھے میں داخل کر دے۔ تو یہ حمل ٹھیرنے کی ٹچتہ دلیل ہے اور بعض اوقات بلاپ کے وقت، شہوت کے جوش میں عورت کی بچہ دانی کا منہ خود بخود کھل جاتا ہے۔ اور مردانہ عضو بچہ دانی کے منہ سے جا نکلتا ہے۔ اور سناںزال ہونے پر تمام منی براہ راست بچہ دانی میں داخل ہو جاتی ہے جس سے یقیناً حمل ٹھیر جاتا ہے ۛ

بہر حال حمل ٹھیرنے کا اصول یہ ہے کہ منی کے کیڑوں اور عورت کے انڈے کی ملاقات ہو جائے۔ خواہ اس کام کو فعل جماع سے انجام دیا جائے یا کسی مصنوعی طریقہ سے مصنوعی طریقہ سے ہمارا یہ مطلب ہے کہ کسی آلہ وغیرہ کے ذریعہ سے منی کو بچہ دانی تک پہنچایا جائے جیسا کہ گھڑیوں اور گدھوں وغیرہ کے لئے یہ طریقہ ہندوستان میں ابھی کہیں اور بعض دوسرے ملکوں میں عموماً استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ طریقہ حیوانوں ہی کے لئے عمل کرنے کے قابل ہے۔ کیونکہ انسان نے اس فعل سے لذت اور سرور کو بھی وابستہ کیا ہوا ہے بلکہ اس فعل کا مدعا ہی عام طور پر لذت حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اور یہ خواہش اس قدر زبردست ہوتی ہے کہ اولاد کا مدعا سامنے نہیں رہتا۔ اور تھوڑا بہت رہتا بھی ہے۔ تو اتفاقاً اور غیر ضروری امر بن کر رہتا ہے۔ ورثہ مُباشرت کا منشا اور مجامعت کا مقصد صرف افزائش نسل ہے اور محض لطف اندوزی کے حیل سے فیعل جائز نہیں۔ پروفیسر تریوڈ ماہر جنسیات کا بیان ہے کہ جب ہم خدا اور اس کی مخلوق کی طرف منعطف ہوتے ہیں تو ہم دیکھتے

ہیں کہ اس کے انواع و اقسام کے حیوانوں میں ایک انسان بھی ہے مگر جہاں اس کے سب حیوانات قانونِ فطرت کے مطابق چلتے ہیں وہاں حضرت انسان اشرف المخلوقات ہونے کے باوجود عموماً فطرت کی خلاف ورزی کرتا ہے اور اس کی سب سے بڑی خلاف ورزی مباشرت کے سلسلہ میں ہے انسان نہیں سمجھتا۔ فطرت سے بغاوت گویا خدا سے بغاوت ہے۔

عام طور پر مرد، عورتوں کو اپنی نفسانی خواہشوں کے پورا کرنے کا ایک ذریعہ اور آلہ تصور کرتے ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ جب ان کا جی چاہے عورت کو مجبور کرتے ہیں۔ خود غرض مرد اس بات کی پروا نہیں کرتا کہ عورت کی طبیعت اس طرف متوجہ بھی ہے یا نہیں عورت کسی وجہ سے رنجیدہ ہے یا کسی بیماری میں گرفتار ہونے یا دن بھر کام کرنے کی وجہ سے تھکی ہوئی ہے اور اس قابل نہیں کہ مرد کی خواہش کو پورا کر سکے۔ مرد اس بات کی پروا نہیں کرتا بلکہ وہ چاہتا ہے کہ عورت کو ہمیشہ اس کی حاجت روائی کے لئے تیار رہنا چاہیئے۔ لیکن یاد رکھنا چاہیئے کہ اس طرح مشغول ہونے میں نہ صرف مرد کو حقیقی لطف ہی حاصل نہیں ہوتا۔ بلکہ بعض اوقات عورت متعاقبہ بیماریوں میں گرفتار ہو جاتی ہے اور خود مرد کو بھی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور وہ کمزوری اور ضعیف باہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹروں کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ عورتوں میں بعض بیماریاں اس وجہ سے رونما ہوتی ہیں کہ مرد قربت سے پہلے انہیں آمادہ نہیں کرتے شہوت کی حالت

میں مرد کا عضو پھیل کر اپنی اصلی حالت سے کئی گنا بڑا ہو جاتا ہے۔ اور عورت چونکہ تیار نہیں ہوتی۔ اس لئے اُسے سخت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ اگر عین فی فعل سے پہلے عورت کو آمادہ کر لیا جائے۔ تو اُس کے اندام نہانی میں ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جس سے وہ نرم اور ملائم ہو جاتی ہے۔ اس رطوبت کا طبی فائدہ یہ ہے کہ اندام نہانی کی دیواریں مروانہ عضو کی رگڑ کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔ اگر عورت کی خواہش تیز ہو کر یہ رطوبت نہ نکلے۔ تو اس فعل سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ اس لئے کہ اندام نہانی کی اندرونی رگیں اس کام کے لئے تیار نہیں ہوتیں۔

اس لذت و سرور کو مد نظر رکھتے ہوئے انسانوں میں کوئی ایسا طریقہ یا آلہ رائج نہیں جس سے کہ مرد کی منی عورت کی بچہ دانی تک پہنچائی جا سکے۔ اور قربت کے بغیر حمل ٹھیرایا جاسکے۔ البتہ یورپ میں اس قسم کے قاعدے استعمال کیے جاتے ہیں۔ لیکن وہ بھی اس وقت تک صرف تجربوں ہی تک محدود ہیں۔

اس سے قطع نظر مرد کی منی کا حاصل کرنا بھی محال ہے۔ اور اگر اُسے کسی طریقہ سے حاصل کیا بھی جائے۔ تو مرد کے لئے کئی بیماریاں ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ جو خطرناک صورت اختیار کر کے مرد کی ہلاکت کا باعث ہو سکتی ہیں۔ اس کے لئے مباشرت ہی سب سے بہتر اور عمدہ طریقہ ہے اور یہ قدرتی بھی ہے۔

حمل کیوں نہیں ٹھیرتا؟

یہ ایک قدرتی اصول ہے کہ مرد و عورت کے ملاپ سے حمل قرار پاتا ہے۔ لیکن اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ بعض اوقات مرد و عورت کے ملاپ سے بھی حمل کیوں نہیں ٹھیرتا۔ تو اس کے دو سبب معلوم ہوتے ہیں۔ اول یہ کہ مرد و عورت کی ملاقات ہی مکمل طریقہ سے نہیں ہوتی۔ جس سے کہ حمل ٹھیر سکے۔ یہ نہایت ضروری بات ہے کہ مرد و عورت کا باہمی ملاپ اُس حالت میں ہو جبکہ دونوں یکساں جوش میں ہوں۔ دونوں میں شہوت کا جذبہ زوروں پر ہو۔ دونوں اس فعل کے لئے بے قرار ہوں۔ اور اگر ایسا نہ ہو۔ تو عموماً حمل نہیں ٹھیرتا اور اگر ٹھیر جائے تو کاشیہ بیمار رہنے والا، کمزور یا مرلی بچہ پیدا ہوتا ہے +

دوسرا سبب یہ ہے کہ مرد و عورت دونوں میں سے ایک کے عضائے تناسل میں ضروری کوئی نہ کوئی نقص ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ چنانچہ عورت کے رحم یا اُس کے متعلقہ اعضاء کی بناوٹ میں جب کسی قسم کا نقص آجائے تو حمل قرار نہیں پاتا۔ بعض عورتوں میں نقص پیدا نشی ہوتا ہے۔ لیکن بعض میں کسی بیماری، چوٹ یا بے احتیاطی کے باعث ہو جاتا ہے۔ اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ رحم کی بناوٹ وغیرہ میں کوئی نقص نہیں ہوتا لیکن اس کے باوجود بھی حمل نہیں ٹھیرتا۔ اس قسم کے نقصان سے بچنے کا مطلب یہ نہیں کہ اس عورت میں حمل قرار پانے کی قابلیت نہیں ہوتی بلکہ اگر احتیاط

سے اُس کا علاج کرایا جائے تو یہ نقائص بہت جلد رفع ہو سکتے ہیں +
 بعض عورتوں کے رحم کے مُنہ پر چربی چھا جاتی ہے۔ اور منی یا منی کے
 کیڑے اُس کے اندر داخل ہو کر اندل سے نہیں مل سکتے۔ اس لئے حمل نہیں ٹھیر
 سکتا۔ اس کے علاوہ بعض عورتیں مٹاپے کی وجہ سے بھی اولاد پیدا نہیں کر سکتیں
 اور اگر خضین کا خُون قطعی بند ہو جائے یا حد سے زیادہ جاری ہو جائے۔ رحم میں
 ورم یا جسم میں خُون کی کمی ہو۔ یا رحم کا مُنہ ایک طرف کو الٹ جائے۔ تو بھی حمل
 نہیں ٹھیر سکتا۔ اور عام طور پر اس قسم کی بیماریاں جن سے عورتوں میں حمل ٹھیرنے
 کی قابلیت زائل ہو جاتی ہے۔ آتشک یا سوزاک یا اندام نہانی کے دوسرے
 امراض کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں +

جس طرح مردوں میں باہمی ملاپ کے وقت عضو کی نرمی نامردی کا
 باعث ہوتی ہے اُسی طرح عورتوں میں بھی مُباشرت کے وقت مزاج کے
 ٹھنڈے پن اور رغبت نہ ہونے سے حمل نہیں ٹھیر سکتا حمل ٹھیرانے کیلئے قربت
 کے وقت عورت کے دل میں رغبت پیدا کرنا اور اس کی خواہش کو تیز کر لینا شد
 ضروری ہے +

عورت کی خواہش کو تیز کرنے کے طریقے مفصل طور پر پریم شاستر میں درج
 ہیں۔ مختصر یہ کہ پستان اور اندام نہانی کا مساس بہت ضروری ہے۔ پستان کا
 مساس بائٹوں کی انگلیوں اور بوسے وغیرہ سے ہو سکتا ہے۔ پستان کی چوچیاں
 نرم ہوتی ہیں۔ جب عورت میں شہوت کا قد رتی جذبہ تیز ہو جاتا ہے۔ تو وہ سخت

ہو جاتی ہیں بھنتی کے معنی یہ ہیں کہ عورت اب اس فعل کے لئے قدرت کے وضع کئے ہوئے قانون کے مطابق آمادہ ہے عورت کے اندام نہانی کے قریب ایک مٹر سادانہ ہوتا ہے جسے طبی اصطلاح میں کلٹورس کہتے ہیں۔ اُسے انگلی سے پھینٹ چھپا کر رکھنے یا اندام پر حضور گزرنے سے عورت کی شہوت بہت جلد تیز ہو جاتی ہے۔ اس کی پہچان یہ ہے کہ اندام نہانی سے رطوبت منی نکلتی ہے۔

مردوں کے اعضائے تناسل میں بھی اس قسم کے تقاض پیدا ہو جاتے ہیں جن سے وہ حمل ٹھیرانے کے قابل نہیں رہتے۔ اور اس قسم کے تقاض عموماً مردوں کی بے اعتدالیوں سے پیدا ہوتے ہیں بعض آدمی اچھے خاصے مضبوط اور تندرست ہوتے ہیں۔ اُن کی قوت میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔ وہ بخوبی فعل کر سکتے ہیں اور کرتے ہیں عورت کو مطمئن کرنے کی طاقت بھی اُن میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود وہ حمل ٹھیرانے کے قابل نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اُن کی منی کے کیڑے مردہ ہوتے ہیں اور اس لئے حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ منی کے کیڑوں کا مردہ ہونا بعض اوقات پیدائشی ہوتا ہے۔ لیکن عموماً اس کا باعث خضیوں کی سوزش وغیرہ ہوتی ہے۔

بعض مردوں کی منی کے کیڑے اس قدر کمزور ہوتے ہیں کہ اُن سے حمل نہیں قرار پا سکتا۔ اس کے علاوہ مرنا گزشتہ عورت انزال کی شکایت میں مبتلا ہو تو بھی حمل نہیں ٹھیرتا۔ مُرعت انزال عام طور پر حلق، اُغلام اور کثرتِ جماع سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اور منی کے کیڑے بھی ان غلط کاریوں سے کمزور پڑ جاتے

ہیں۔ کیڑوں کے کمزور ہونے کی وجہ عموماً بکثرت سگارٹ نوشی، بھنگ، چرس، شراب، افیم ایسی قسم کی اور منشی اشیاء ہوتی ہیں۔ منی کے کیڑوں کو انسان کی سبقت، تندرستی اور جوانی کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ یہ کیڑے قوی ہوں تو انسان تندرست اور طاقتور ہوتا ہے۔ اس کی جوانی دیر پا اور عمر دراز ہوتی ہے۔ جن نوجوانوں کے حیوانیات منویہ کمزور ہوتے ہیں وہ جسمانی اور روحانی لحاظ سے کمزور ہوتے ہیں۔ قبل از وقت بوڑھے ہو جاتے ہیں اور عمر بھی کم ہوتی ہے۔ ان کیڑوں کے قوی اور دراز ہونے سے ہی جوانی برقرار رہتی ہے۔ جب یہ کمزور اور چھوٹے ہو جاتے ہیں تو بوڑھا پا طاری ہو جاتا ہے۔ ان کیڑوں کا اولاد پر بھی بہت اثر پڑتا ہے۔ جن لوگوں کی منی تپلی ہوتی ہے اور اعضائے مخصوصہ کمزور ہوتے ہیں۔ ان کی منی کے کیڑے بھی کمزور ہوتے ہیں اور اولاد بھی کمزور ہی پیدا ہوتی ہے۔

اولاد کا ہونا یا نہ ہونا بھی ایک باضابطہ قانون ہے۔ اور اس قانون پر نظر ڈالنے سے ثابت ہوتا ہے کہ مرد و عورت کے ملنے کے باوجود اولاد نہ ہونا بھی ایک ماس معنی رکھتا ہے جس کی ذمہ داری ان بد نصیب انسانوں پر عائد ہوتی ہے جنہوں نے بچپن کی بے اعتدالیوں کے سبب اپنے آپ کو ان نعمتوں سے محروم کر لیا۔ ورنہ قدرت نے تو اپنی طرف سے کوئی کسر نہیں اٹھا رکھی۔ ایسے مرد و عورت شاذ و نادر ہی ملتے ہیں۔ جن میں قدرتی طور پر حمل ٹھیرانے کی قابلیت نہیں ہوتی۔

حمل نہ ٹھیرنے کا عورت کے اعضائے تناسل میں نقص ہونے سے بھی بہت تعلق ہے جیسا کہ بعض عورتوں کے اندام کا مادہ اتنا ترش اور کھاری ہوتا ہے کہ وہ منی کے کیڑوں کو فوراً ہلاک کر دیتا ہے اور حمل نہیں قرار پاتا لیکن عام طور پر اس معاملہ سے مردوں کے اعضائے تناسل کے نقصوں کو عورت کی نسبت زیادہ تعلق ہے۔ اس تہذیب و تمدن کے زمانہ میں بھی شکل و س فی صدی آدمی ایسے ہونگے جو چریاں، احتلام یا سہ عیب انزال ایسے مہلک مرضوں سے بچے ہوئے ہوں۔ ورنہ نوے فی صدی تو وہ لوگ ہیں۔ جو ان امراض میں ساہا سال سے مبتلا ہیں۔ اور تمام قوت نائل کر لینے کے بعد اپنی صحت کی طرف توجہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ نا تجربہ کار نوجوان ناسمج سے بے خبر اور بے پروا ہو کر لذت اندوزی کے لئے بے قرار رہتے ہیں۔ جوانی کا جوش انہیں غور و فکر کرنے کی مہلت ہی نہیں دیتا۔ نوجوان ابتدا میں اپنی غلط کاریوں کو محسوس نہیں کرتے اس لئے علاج میں بھی غفلت سے کام لیتے ہیں۔

مندرجہ بالا مرقانہ اور زمانہ خرابیوں کے علاوہ بعض نقائص ایسے ہیں جن کا علاج ہی نہیں ہو سکتا جس قدر نقائص بیان کئے گئے ہیں۔ یہ تو اس قسم کے ہیں کہ ان کا اگر احتیاط سے علاج کیا جائے تو بہت جلد رفع ہو جاتا یقینی امر ہے۔ لیکن جن نقائص کا ہم ذکر کرنا چاہتے ہیں۔ وہ قطعاً لا علاج ہیں یعنی مرد اور عورت کے اعضائے تناسل میں ایسی خرابیاں بھی موجود ہوتی ہیں جن سے ان میں حمل ٹھیرانے کی قابلیت ہی نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر عورتوں میں

- بعض عورتیں ایسی ہوتی ہیں جن کے رحم کا منہ بند ہوتا ہے۔ بعض کو سرے سے حیض ہی نہیں آتا۔ کسی کے اندام نہانی میں رحم نہیں ہوتا۔ اور پھر کسی کے اندام نہانی ہی نہیں ہوتی۔ صرف پیشاب کی جگہ ہوتی ہے۔ اس قسم کی عورتیں حمل ٹھیرانے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتیں۔ اور نہ ان کا علاج سے درست ہو جانا ممکن ہے۔

اسی طرح مردوں میں بعض کے ٹھیٹھے باہر نہیں ہوتے۔ بعض مردوں کی منی میں کیڑے نہیں ہوتے۔ کسی کا آئہ تناسل ہی رنج و رنج لبھا ہوتا ہے۔ کسی میں شہوت ہی مفقود ہوتی ہے۔ اس قسم کے مردوں کا علاج اور حمل ٹھیرانے کے ناقابل ہوتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ایک اور بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ مجامعت میں انزال کے بعد اگر مرد عورت فوراً ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جائیں تو ایسا کرنے سے بھی بعض اوقات عورت میں حمل ٹھیرنے کی قابلیت نازل ہو جاتی ہے۔ انزال کے بعد دو چار منٹ تک بدستور لیٹے رہنا چاہیئے۔ اس طرح قیام حمل میں مدد ملتی ہے۔

نامکمل صحبت

حمل ٹھیرانے کا ذریعہ صرف مرد عورت کی ملاقات ہے، اور گو یورپ میں منی کو پمپکاری کے ذریعے عورت کے رحم میں داخل کر کے حمل ٹھیرانے کے

تجربات کئے گئے ہیں لیکن یہ صرف تجربات ہی ہیں جن کا عام رواج پانا محال ہے۔ اس سے بہتر طریقہ ملاقات ہی ہے۔ ملاقات اگر مکمل طور پر ہو جائے تو حمل نہ ٹھیرنے کا کوئی اندیشہ نہیں رہتا۔ کیونکہ جب مرد اور عورت پوری خواہش سے یہ فعل کرتے ہیں۔ تو انزال کے وقت مرد کے آلت تناسل سے مٹی خارج ہو کر عورت کی بچہ دانی میں جا گرتی ہے۔ اور ساندھے سے اس کی ملاقات ہو کر حمل ٹھیر جاتا ہے۔ لیکن اگر ملاقات نامکمل طور پر ہو۔ تو نہ صرف حمل ہی نہیں ٹھیرتا۔ بلکہ عورت اور مرد دونوں کے خطرناک امراض میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ چنانچہ ایک آسٹریا ڈاکٹر کی رائے ہے کہ رحم کی بیماری والی عورتوں میں ستر فی صدی ایسی عورتیں ہوتی ہیں جن کے رحم میں خون جم جانے کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے۔ اور اس کی وجہ صرف نامکمل جماع ہی ہے یعنی مرد کا انزال ہوتا ہے اور عورت کی خواہش پوری نہیں ہوتی۔

نامکمل فعل سے لذت و سرور میں کمی ہوتی ہے۔ چنانچہ نامکمل ملاپ کے بعد عورت دیر تک بے چین رہتی ہے۔ مکمل ملاقات کی علامت یہ ہے کہ مرد عورت دونوں کو ایک ہی جیسی تسکین حاصل ہو۔ اور دونوں اس فعل کے بعد گہری نیند سو جائیں لیکن اگر ایسا نہ ہو۔ تو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ فعل نامکمل ہے۔ نامکمل محبت سے مرد اور عورت کی صحت و تندرستی پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ عورت کو اس فعل سے لطف حاصل نہیں ہوتا۔ عورت کو بھی مرد کی طرح لذت حاصل کرنے کا حق ہے۔ اور اگر اسے لذت ہی حاصل نہ ہو۔ تو وہ اس فعل سے نفرت

کرنے لگتی ہے اور اُسے اپنے خاوند سے بھی نفرت ہو جاتی ہے ۔
مکمل ملاپ میں ضروری ہے کہ مرد کے ساتھ عورت کا بھی انزال ہو۔
اور یہ اُسی حالت میں ممکن ہے جب دونوں کے دل میں قربت کا جذبہ ہو اور
طبیعت خود بخود اس طرف متوجہ ہو۔ پس ضروری ہے کہ عورت کے جذبے کو
بھی بیدار کر لیا جائے۔ تاکہ وہ بھی اس فعل سے لذت حاصل کر سکے۔ اس قسم
کے ملاپ سے حمل ظہیر جانے کا امکان ہوتا ہے ۔

جس رات قربت کا خیال ہو۔ لازم ہے کہ اُس دن صبح سے تیاری کی
جائے صبح کی غذا نہایت مرغین و مقوی اور طاقت بخش ہو۔ میٹھن۔ بالائی گھی۔
وغیرہ خوب کھائیں اور رات کی غذا ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہیے۔ ثقیل کھٹی
اور باسی چیزیں نہ کھائیں۔ کھانے میں ٹرشی اور نمک کی زیادتی ہرگز نہیں ہونی
چاہیے۔ ٹرشی اور نمک کی زیادتی سے جلد انزال ہوتا ہے۔ حمل قرار پانے کے
لئے ضروری ہے کہ مرد عورت دونوں کا انزال ایک ساتھ ہو۔ مرد کا قطرہ یعنی
روپیچ عورت کے اندر سے سے جا بیٹے۔ منی کے کیڑے کا عورت کے اندر سے سے
جا بیٹنے کا نام حمل ہے۔ اُس رات مرد عورت دونوں میں سے کوئی بھی کسی قسم
کی نشہ آور چیز استعمال نہ کرے۔ کھانا بھی پیٹ بھر کر نہ کھائیں ۔

شام کی چھل قدمی کے بعد مرد عورت الگ الگ سو جائیں۔ سوئے سے
پہلے مرد کو پیشاب کر لینا چاہیے۔ چھٹی فعل کے لئے اُس وقت آمادہ ہونا چاہیے
جب کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ فرض کیجئے کہ شام کو سا صبحے کھانا کھایا تھا۔ تو اس

نعل کے لئے رات کے گیارہ بجے اٹھنا چاہیے۔ سب سے پہلے عورت کو پیشاب کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے اندام نہانی کی زائد رطوبت خارج ہو کر تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیشاب کے بعد عورت کو ٹکٹ زیادہ آگے ہے۔ اترال بھی جلد ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب سے کھاری مادہ زائل ہو جاتا ہے اور قیام حمل کی امید ہو سکتی ہے +

فراغت کے بعد ایک دم جدا نہیں ہوتا چاہیے بلکہ چند لمحوں کے بعد علیحدہ ہوں۔ مرد و عورت کو اپنے اپنے اعضائے مخصوصہ کو کپڑے سے صاف کرنا چاہیے۔ بعض لوگ اسی وقت پانی سے دھو ڈالتے ہیں۔ یہ سخت نقصان دہ ہے۔ گرم گرم رگوں اور پھٹوں پر سرد پانی کا اثر ضعیف باہ پیدا کرتا ہے۔ اس فعل کے فوراً بعد پیشاب کرنا بھی مُضر ہے۔ کہ اس سے قوتِ مردی کمزور ہوتی ہے۔ اور مثانہ میں ضعیف پیدا ہو جاتا ہے۔ فراغت کے بعد جسم کو سردی سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ سرد پانی، شربت یا کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ بھینس کے کڑھے ہوئے دودھ میں شہد ملا کر پینا بہت مفید ہے +

حصولِ اولاد کی خاطر مکمل فعل کرنے سے یہ مراد ہے کہ مندرجہ بالا تمام طریقوں کو استعمال کرنے کے علاوہ موقع اور وقت کا بھی لحاظ کرنا چاہئے اور اُن طریقوں کو بھی عمل میں لایا جائے جن سے حمل ٹھیک ہو سکتا ہے +

اس حالت میں جب کہ عورت حیض سے فارغ ہو جائے اور کسی طرح کی کوئی کسر باقی نہ رہے۔ تو وہ خود ہی مرد سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے۔ اس کی

نہرو کی شہوت بیدار ہوتی ہے مرد اگر اس وقت مشغول ہو تو استقرا جمل کی امید ہوتی ہے۔ کیونکہ ان دنوں عورت میں حمل ٹھیرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ بچہ ہوا حیض کا قطرہ رحم میں مرد کے منی کے قطرے کا منتظر ہوتا ہے۔ اور سو لھویں دن کے بعد یہ قطرہ کمزور پڑ جاتا ہے اس لئے عموماً اس کے بعد حمل قائم نہیں ہوتا حیض شروع ہونے کے پانچویں دن سے سو لھویں دن تک صحت سے عموماً حمل ٹھیر جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان دنوں میں بچہ دانی پھلتی اور ٹکڑتی رہتی ہے۔ پہلے بچہ دانی کا وہ حصہ جو پیٹ میں ہوتا ہے۔ ٹکڑ جاتا ہے۔ اس کے ٹکڑنے کے باعث بچہ دانی کا وہ منہ جو رحم میں ہوتا ہے کھل جاتا ہے۔ ان دنوں ملاقات کے وقت بچہ دانی کا منہ شہوت کے سبب سے اور بھی کھل جاتا ہے۔ اس لئے یا تو مردانہ عضو براہ راست بچہ دانی کے منہ میں داخل ہو جاتا ہے یا بچہ دانی کے منہ کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ اور جب انزال کے وقت منی اچھیل کر خارج ہوتی ہے تو بچہ دانی میں داخل ہو جاتی ہے اور حمل ٹھیرنے کا امکان ہو جاتا ہے بلکہ لازمی طور پر ٹھیر جاتا ہے۔

حیض سے فارغ ہونے کے بعد عورت کا رحم نطفہ کے انتظام میں کھلا رہتا ہے اور زنانہ اندام مرد کے قطرے کا منتظر رہتا ہے۔ اس وقت بہت سبب ہونے سے اگر دونوں کا یہ یک وقت انزال ہو تو مرد کے نطفے کا کیڑا عورت کی منی کے اندر سے میں جا پہنچتا ہے جب عورت منزل پہنچنے کے

قریب ہوتی ہے۔ تو بعض اوقات شہوت کے جوش میں اُس کی بچہ دانی کا منہ کھل جاتا ہے۔ اور مرد کا عضو چوٹکے بچہ دانی کے بالکل سامنے پہنچ جاتا ہے۔ اس لئے مرد کے انزال کے وقت منی فوراً بچہ دانی میں جا داخل ہوتی ہے۔ اور حمل لازمی طور پر ٹھہر جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ مرد کا انزال رحم کے منہ پر ہی ہو۔ کیونکہ مرد کا ٹکفہ ویسے بھی قُدرتاً رحم کی طرف بڑھتا ہے۔ اور بعض اوقات بڑھ کر زنانہ اندھے سے مل جاتا ہے اور قرارِ حمل ہو جاتا ہے۔

انزال کے وقت عورت کو دو چار سانس اوپر کی طرف کھینچنے چاہئیں تاکہ مرد کی منی کے کپڑے رحم کی طرف آسانی سے جاسکیں۔ اس کے بعد عورت اس منٹ تک سیدھی لیٹی رہے۔ مرد کو بھی عورت سے فوراً ہی جدا نہیں ہو جانا چاہئے۔ بلکہ دو چار منٹ اُسی حالت میں لیٹے رہنا حمل ٹھہرانے میں مدد دیتا ہے۔ جس طرح مرد کے ایک ہی کپڑے کے زنانہ اندھے میں جگہ بکڑ جانے سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ اسی طرح اگر دو یا چار کپڑے زنانہ اندھے میں جا ملیں تو بیک وقت ایک سے زائد بچے بھی پیدا ہو سکتے ہیں جیسا کہ بعض اوقات دیکھنے میں آتا ہے۔

پروفیسر آرنیسٹ۔ آر۔ گروز ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ ”مقاربت اور پیدائش اولاد کو خود قُدرت نے ایک دوسرے سے وابستہ اور منسلک کر دیا ہے۔ گزشتہ زمانہ میں شادی کا لازمی نتیجہ پیدائش اولاد سمجھا جاتا تھا اور ہر شادی کرنے والے لائقین کو لیتا تھا کہ اولاد ضرور پیدا ہوگی۔ لیکن موجودہ زمانے

میں یہ رُبحان خیال ہے کہ اولاد کی پیدائش لذت گیری میں حاصل ہوتی ہے لیکن پیدائش اولاد کو شادی کی سزا یا لذت کے حصول میں سنگِ ماہ سمجھ لینا صحیح نہیں۔ درحقیقت اولاد انسانی ضرورت کی تکمیل کے لئے لازمی ہے۔ یہ سچ ہے کہ قدرت نے بقائے نسل کا انحصار میاں بیوی کی مقاربت پر رکھا ہے۔ لیکن کثیر التعداد مرد اور عورتوں کے لئے یہ بھی اُسی قدر درست ہے کہ وہ اولاد کے ضرور تمند اور خواہشمند ہیں اور اولاد کی تمنا ان کے لئے اُسی قدر ضروری ہے جن قدر کہ قدرت بقائے نسل کے لئے ان کے اشتراکِ عمل کی خواہاں ہے۔

یہ ایک بالکل غلط مفروضہ ہے کہ بچہ کی پیدائش سے میاں بیوی کی محبت کم ہو جاتی ہے۔ بچہ ان کی محبت کو کم نہیں کرتا، بلکہ اُس میں اضافہ کر دیتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ بچہ کے ذریعہ ماں باپ دونوں کو باہمی ہمدردی اور اتحادِ خیال و رائے کے لئے ایک بنیاد حاصل ہو جاتی ہے۔ اولاد درحقیقت میاں بیوی کے رشتہ کا ایک قدرتی نتیجہ ہے اور بچوں کی موجودگی سے ان کی باہمی محبت میں نہایت کچھ اضافہ ہو کر تسکین اور سکونِ قلب کا سامان حاصل ہوتا ہے۔

انسان عام طور پر وقت بے وقت مشغول ہونے کا عادی ہے جین جمل اور بیماری کی حالت میں بھی یہ باز نہیں رہتا لیکن یہ ایک خطرناک غلطی ہے جمل سے آئندہ نسل کی بنیاد پڑتی ہے۔ اس لئے اس کے قیام کا صحیح وقت وہ ہونا چاہیئے جبکہ مرد و عورت دونوں کی صحت درست ہو مگر دونوں میں سے ایک کی بھی صحت خراب ہے۔ تو اس کا اولاد پر بھی اثر پڑتا ہے اس سلسلہ میں حکیم

محمود خان صاحب مرحوم نے اپنی فارسی تصنیف ”ضیاء الابصار“ میں کیا خوب
 لکھا ہے کہ باپ کے قد و قامت اور قوتوں سے بیٹا محروم رہتا ہے اور
 اس طرح یکے بعد دیگرے ہماری نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں“

حمل کی پہچان

حمل کی کیا پہچان ہے؟ حمل کی تمام علامتیں اودان کی مکمل تشریح

دانا اور تجربہ کار عورتوں کو جس رات حمل قرار پا جائے۔ اسی دن صبح کو اندازہ ہو جاتا ہے۔ لیکن جس عورت کو پہلی بار حمل ٹھہرا ہو اسے اتنی جلدی پتہ نہیں چل سکتا حمل قرار پانے کی فوری پہچان یہ ہے کہ بائمی ملاپ کے فوراً بعد اندام نہانی سے منی خارج نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ اندام نہانی کا پھر پھر آنا جھانکی اور انگڑائی آنا بھی حمل قرار پانے کی علامتیں ہیں۔ اس دن عورت کو قد سے تھکان اور سستی سی محسوس ہوتی ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ رانیں جھاری ہو جاتی ہیں۔ جماع سے نفرت ہو جاتی ہے۔

حیض کا بند ہونا | اگرچہ حمل قرار پانے کی یہ ایک مقدم علامت ہے۔ لیکن قطعی علامت نہیں بعض اوقات خون حیض بعض دیگر تکالیف سے بھی بند ہو جاتا ہے۔ چنانچہ سردی لگنے سے، جھانکی کمزوری اور کئی خون سے بھی حیض کا ٹھون بند ہو جاتا ہے۔ خوف اور دہشت

سے بھی حیض بند ہو جایا کرتا ہے بعض نئی شادی شدہ عورتوں کا خونِ حیض طبیعت کے جوش سے ملتوی ہو جاتا ہے۔ جو کہ انہیں قُربتِ شوہر کے سبب سے ہوتا ہے۔ مگر عام حالتوں میں خونِ حیض کا نہ آنا قرارِ حمل کی علامت ہے۔ اگر ایک تندرست عورت کو باقاعدہ ہر مہینے حیض آتا ہو۔ اور کسی مہینے فوراً بند ہو جائے۔ تو یہ بات اکثر قرارِ حمل کی ایک بہت بڑی علامت ہوا کرتی ہے مثلاً ذرا بعد بعض عورتوں کو حمل کے پہلے تین ماہ میں ماہواری داغ لگتا رہتا ہے۔ ایک تندرست اور باقاعدہ آیام والی عورت کے آیام ماہواری کا بند ہو جانا اس بات کی علامت ہے کہ اُسے استقرارِ حمل ہو گیا ہے۔

بار بار پیشاب آنا | حمل کے ابتدائی ہفتوں میں حاملہ کو بار بار تھوڑے تھوڑے وقفہ سے پیشاب آنے لگتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ رحم کا مثانہ پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد یہ حالت جاتی رہتی ہے۔

قارورہ سے حمل کی شناخت | شروع میں حاملہ عورت کے پیشاب کی رنگت زردی مائل اور کچھ نیلگوں سی ہوا کرتی ہے۔ اور جب بچہ کی پیدائش کے آیام قریب ہوتے ہیں تو پیشاب کی رنگت سرخی مائل ہو جاتی ہے حمل کے ابتدائی آیام میں حاملہ کا پیشاب صاف ہوتا ہے۔ اگر شیشی میں پیشاب کو ہلایا جائے۔ تو اُس میں کسی قسم کی کدورت نہیں آتی بلکہ حمل قرار پانے کے دو ماہ بعد پیشاب میں کالا سا

دکھائی دیتا ہے جس میں چربی اور چوند وغیرہ اجزا ہوتے ہیں۔ بچے پیدا مہنے کے زمانے میں پیشاب کی رنگت سُرخ مائل اور پیشاب گاڑھا سا ہوتا ہے۔

یہ بھی حمل کی ایک فردی علامت ہے جو حمل کے شروع آیام میں ظاہر ہوتا

کرتی ہے۔ بعض اوقات حاملہ کے منہ میں اس قدر تھوک پیدا ہوتا ہے کہ وہ تھوکتے تھوکتے دق آجاتی ہے۔

متلی وقت | حمل قرار پانے کے بعد جی کا متلانا منہ سے پانی یا قے کا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ مگر قے اور جی متلانا کا کوئی

خاص وقت مقرر نہیں کیسی کو حمل ٹھیرنے کے فوراً دو چار دن بعد یہ شکایت ہوتی ہے اور کسی کو دو تین ماہ بعد اور بعض عورتوں کو یہ شکایت نہیں ہوتی۔ اسی طرح بعض عورتوں کو کم اور بعض کو زیادہ ہوتی ہے۔ اکثر عورتوں کو صبح اٹھتے ہی ہلکی سی امتلائی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور بعض کو ذرا دین چڑھے ہوتی ہے اور شدت سے ہوتی ہے۔

عام طور پر یہ شکایت قرار حمل کے دو تین ہفتہ کے بعد صبح کے وقت اکثر حاملہ عورتوں کو ہوتا کرتی ہے۔ جی متلانا ہے۔ آبکائیاں بھی آتی ہیں۔ جو چوتھے مہینے بغیر علاج کے خود بخود بند ہو جایا کرتی ہیں۔ بہت کم عورتوں کو پورے دنوں تک یہ شکایت رہا کرتی ہے جس سے حاملہ بہت لاغر اور کمزور ہو جاتی ہے۔ ان آیام میں عورت کی ٹھوک زائل ہو جاتی ہے۔ وہ نڈھال سی رہتی ہے۔

کوئی چیز کھانے کو جی نہیں چاہتا۔ جب کوئی چیز کھاتی ہے تو فوراً قے کر دیتی ہے قے کا آنا طبی نقطہ خیال سے مفید ہے۔ جن حاملہ عورتوں کو قے نہیں آتی۔ اُن کا بدن بہت بھاری رہتا ہے۔ سر میں جکڑ اور غنودگی سی طاری رہتی ہے + حاملہ کو عموماً صبح کے وقت قے زیادہ آیکرتی ہے اور اکثر قے میں پتلی رطوبت یا پانی سا نکلتا ہے بعض عورتوں کو قے نہیں آتی۔ بلکہ منہ سے پانی کرتا رہتا ہے اور وہ ہر وقت تھوکتی رہتی ہیں۔ قے آنے کی طبی وجہ یہ ہے کہ حاملہ عورت کے نظامِ مضمہ میں خلل پڑ جاتا ہے اور معدہ غذا کو باہر اچھالنے لگتا ہے۔ اکثر حاملہ عورتوں کو بعض غذاؤں سے شدید نفرت ہو جاتی ہے اور وہ اُن کی خوشبو بھی برداشت نہیں کر سکتیں اور بعض عورتوں کو خاص خاص غذاؤں سے کچھ ایسی زبردست رغبت ہو جاتی ہے کہ وہ انہیں ہر قیمت پر حاصل کرنے کے لئے بیتاب رہتی ہیں +

پستانوں میں تبدیلی | حمل کے دو ماہ بعد حاملہ کے پستان بڑھ جاتے ہیں۔ دبانے سے اُن میں درد ہوتا ہے بھینسیں رچوچی مکے گرد حلقوں کی رنگت بدل کر گہری ہو جاتی ہے۔ اور پستان کشادہ اور ابھرے ہوئے معلوم ہوتے ہیں یعنی قدرے تن بھی جاتے ہیں۔ اُن میں دودھ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دبانے سے سفید رطوبت یا پانی سا نکلتی ہے۔ یہ تبدیلی دوسرے یا تیسرے مہینے ہوتی ہے۔ یہی پانی بعد میں دودھ کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور بچہ کی پرورش کا باعث ہوتا ہے جس عورت کو پہلی بار

حمل قرار پایا ہو اُس میں یہ علامت زیادہ قابل اعتبار ہوا کرتی ہے ۔
 پستانوں کے مُنہ کی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے ۔ اور پستانوں پر نیلی
 رگیں نمودار ہوتی ہیں ۔ پستانوں کی مُبٹنی ذرا سخت ہو جاتی ہے ۔ دبانے سے
 اُس میں درد ہوتا ہے اور مُبٹنی میں گہرے سی محسوس ہوتی ہے ۔ یہ قرار حمل کی علامت
 ہے بعض عورتوں کے لپٹان جسم کے موٹاپے کی وجہ سے بڑھ جاتے ہیں ۔ دبانے
 سے اُن میں گہرے سی محسوس نہیں ہوتی ۔ بلکہ وہ ملائم ہوتے ہیں ۔

پیٹ بڑھنا | حمل کے دو ماہ تک تو پیٹ یوں نہیں رہتا ہے جیسے
 مہینے پیٹ اونچا ہونا شروع ہوتا ہے اور پانچویں
 چھٹے ماہ اس قدر اونچا ہو جاتا ہے کہ ناف کی گہرائی کم معلوم ہونے لگتی ہے ۔
 چھٹے ساتویں مہینے پیٹ ابھر کر تن جاتا ہے ۔ اور عموماً پیٹ پر زردی مائل
 دھاریاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔

رحم میں انقلاب | حمل قرار پانے سے پہلے عورت کے رحم کا طول
 ۲ انچ اور وزن ایک اونس (سولہ تولہ) ہوتا
 ہے لیکن حمل قرار پاتے ہی رحم بڑھنے لگتا ہے ۔ یہاں تک کہ حمل کے آخری دنوں
 میں رحم کا طول ۱۲ انچ تک اور وزن ۱۶ پونڈ تک بڑھ جاتا ہے ۔ حمل کے
 پہلے تین ماہ تک رحم پیڑوں میں رہتا ہے اور نمایاں معلوم نہیں ہوتا ۔ لیکن بعد میں
 آہستہ آہستہ بڑھنے لگتا ہے اور یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ چوتھے مہینے میں
 پیڑوں کے اوپر ٹھونسنے سے رحم محسوس ہوتا ہے ۔ پانچویں مہینے میں رحم ناف کے

قریب آ جاتا ہے۔ چھٹے مہینے رحم ناف تک پہنچ جاتا ہے۔ ساتویں ماہ رحم ناف سے دو انچ اُپر اور آٹھویں مہینے میں ناف سے ۵ انچ اُپر محسوس ہوتا ہے اور نویں ماہ میں کم کی محراب تک پہنچ جاتا ہے۔

بچہ کا پیٹ میں حرکت کرنا | چوتھے پانچویں ماہ بچہ زیادہ بڑھتا ہے۔
قد پانچ چھ انچ اور وزن دو تین تھپانک

کے قریب ہوتا ہے۔ پانچویں مہینے بچہ پیٹ میں حرکت کرنے لگتا ہے اور اس کے دل کی حرکت محسوس ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ پیٹ پر رحم کے دونوں طرف کان یا ہاتھ رکھنے سے یہ حرکت صاف معلوم ہو جاتی ہے۔ جو فی منٹ ۱۲۰ سے ۱۴۰ تک ہوتی ہے۔ تجربہ کار ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اگر ضربات قلب کی تعداد فی منٹ ۱۲۴ ہو تو بچہ مذکر (لڑکا) ہوتا ہے۔ اور اگر فی منٹ ۱۲۴ ہو تو مؤنث (لڑکی)۔

ماں کو بچہ کی حرکت اس طرح محسوس ہوتی ہے جیسے کوئی چیز اندر کانپ رہی ہو۔ جوں جوں رحم بڑھتا جاتا ہے۔ بچہ کی حرکات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ بچہ کبھی ہاتھ ہلاتا ہے اور کبھی پاؤں۔ بچے کی حرکات سے حاملہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ پانچویں مہینے میں حاملہ کے پیٹ پر کان رکھ کر بچہ کے دل کی دھڑکن بخوبی سنی جاسکتی ہے۔

ان علامتوں سے ایک عورت اپنے متعلق جان سکتی ہے کہ وہ حاملہ ہے یا نہیں۔ لیکن اگر اسے شک ہو تو فوراً کسی لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیئے تاکہ جتنی جلدی اسے اپنے حاملہ ہونے کا علم ہو جائے اتنی ہی جلدی اسے اپنی دیکھ بھال اور احتیاط کا موقع مل سکتا ہے۔

بانجھ پن

بانجھ پن کیا ہے۔ کیوں ہوتا ہے؟ بانجھ پن کی علامتیں مکمل تشریح اور بانجھ پن کا علاج کیا یہ نقص صرف عورتوں ہی میں ہوتا ہے؟ کون مرد حمل ٹھیرا سکتا ہے اور کون نہیں؟ یہ کس طرح معلوم کیا جائے کہ عورت میں نقص ہے یا مرد میں؟

اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہونے کو بانجھ پن کہتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں بانجھ پن کو بہت منحوس خیال کیا جاتا تھا۔ یہاں تک کہ بانجھ عورت کو پورے حقوق حاصل نہیں ہوتے تھے۔ اکثر ممالک میں اب تک اس مرض کو منحوس خیال کیا جاتا ہے مثلاً ایران، مصر، شام اور ہندوستان میں بانجھ عورت کو قدر کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا۔

دیگر حیوانوں کی نسبت یہ مرض انسانوں میں زیادہ پایا جاتا ہے کیونکہ انسان بہت زیادہ غلط کار ہے اور اپنی غلطیوں کا خمیازہ سب کو بھگتنا پڑتا ہے۔ ورنہ قدرت تو بہت فراخ دل ہے۔ بانجھ عورت یا مرد بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ نقص عورت میں ہی ہوتا ہے

لیکن فی زمانہ یہ مرض مردوں میں بھی عام ہے +

بعض عورتوں میں یہ نقص پیدا ہوا ہوتا ہے۔ اور بعض میں کسی بیماری چوڑا اور بے احتیاطی کے باعث ہو جاتا ہے۔ رحم کا نہ ہونا یا چھوٹا ہونا نصیبتہ الرحم کا ناقص ہونا حیض کا قطعاً نہ آنا۔ یہ امراض لا علاج ہیں۔ ان امراض میں مبتلا عورت کو کبھی حمل نہیں ٹھیر سکتا +

بعض عورتوں کے رحم کو ورم آ جاتا ہے مگر یہ قابل علاج ہے۔ رحم کے ٹل جانے یا ایک طرف ٹھیک جانے سے بھی حمل نہیں ٹھیرتا بعض کا رحم دائیں یا بائیں جانب ٹھیک جاتا ہے بعض عورتوں کے رحم کے منہ پر چربی چھا جاتی ہے۔ اور بعض کو غیر معمولی موٹاپے کی وجہ سے بھی قیام حمل نہیں ہو سکتا سوزاک آتشک اور اندام نہانی کی رطوبت کے زیادہ ترش یا کھاری ہونے کی وجہ سے بھی عورت کو حمل قرار نہیں پاسکتا۔ کیونکہ اندام نہانی میں مرد کی منی کے کیڑے داخل ہوتے ہی کھاری مادے سے فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایسی عورت کو آئیم سے فارغ ہو کر نیم گرم پانی میں کھلنے کا نمک یا تھوڑی سی پھسگری ڈال کر دُوش کرنا چاہیے۔ مگر مرد کی قربت سے گھنٹہ آدھ گھنٹہ پہلے صرف نیم گرم پانی سے دُوش مفید ہے +

جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں بہت کم حالتوں میں (ہزاروں میں سے ایک) یعنی عورت و مرد کے اعضائے تناسل میں کوئی پیدا ہونے والا نقص ہو۔ تو پھر یہ مرض لا علاج ہوا کرتا ہے۔ اور اگر صرف اندام نہانی کی رطوبت کے زیادہ

شرش یا کھاری ہونے سے یہ خون ہو تو اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ عورت کو سفید پانی آتا ہو۔ آیام حیض بے قاعدہ ہوں۔ خون کثرت سے آتا ہو یا کم مقدار میں آتا ہو حیض درد سے آتا ہو تو ان سب کے لئے ریڈیم لیکو کیور نامی دوا ہندوستان بھر میں مشہور ہے۔ عورتوں کے مذکورہ امراض کے لئے اس سے بہت دوائی ہندوستان میں تیار نہیں ہوتی۔ یہ دوا مجرب اور آزمودہ ہے بہت سے ڈاکٹر وید اور یونانی حکماء اس کی تعریف کرتے ہیں۔ ضرورت مند اصحاب اسے کسی معتبر انگریزی دوا فروش سے حاصل کریں۔ یا ریڈیم کیمیکل ورکس لمیٹڈ دہلی سے براہ راست بندرچہ پورٹ منگو کر فائدہ اٹھائیں۔ ریڈیم لیکو کیور کے چند روزہ استعمال سے جلد نقائص دور ہو کر عموماً حمل ٹھیکہ جاتا ہے لیکو کیور یا یعنی اندام نہانی سے سفید پانی بہنا ایک ایسا مؤذی مرض ہے جو عورت کی صحت کو کھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا عورت بچہ پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتی ہے۔ اس مہلک مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے ریڈیم لیکو کیور کا استعمال بہت مفید ہے۔

مردوں کے پیدائشی آفتاس میں نامردی خصبوں کا پیدائشی نہ ہونا یا ان میں سوزش ہو کر اصلی رماندن کا جذبہ ہرجا نا شامل ہے بعض مرد کہتے ہیں اچھے خاصے تندرست اور شہنشاہ ہوتے ہیں۔ ان میں طاقت کی کمی نہیں ہوتی۔ وہ بخوبی یہ فعل کر سکتے ہیں عورت کو غوش کرنے کی طاقت ان میں ہوتی ہے لیکن قدرتی طور پر ان کی منی کے کیڑے مردہ ہوتے ہیں اور حمل قرار

نہیں پاسکتا۔ یہ مرض لاعلاج ہے ۛ

جلق۔ اغلام بمرعت انزال۔ سوزاک۔ آتشک۔ کثرت شراب نوشی سے
بھی منی کے کیڑے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ یا بالکل ہی ہلاک ہو جاتے ہیں اور انسان
اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتا ہے۔ جلق اور اغلام سے عضو مخصوص میں
کمزوری اور کچی آ جاتی ہے۔ اور انسان میں حمل ٹھیرانے کی صلاحیت کم ہو
جاتی ہے۔ کثرت جماع سے بھی منی کے کیڑے کمزور ہو جاتے ہیں اور کمزور
کیڑوں سے حمل قرار نہیں پاسکتا۔ مذکورہ بالا تمام نقائص انسان کی اپنی
بے اعتدالیوں سے پیدا ہوتے ہیں ۛ

عورت کے بانجھ پن کا علاج کرنے سے پہلے سب سے زیادہ ضروری
بات یہ ہے کہ مرد کی منی کا امتحان کیا جائے کہ آیا مرد کی منی صحت کی حالت
میں ہے یا نہیں؟ منی کے کیڑے زندہ ہیں یا مردہ؟ نجست ہیں یا سست؟
(۱) مشتہ مرد و عورت کا علیحدہ علیحدہ پیشاب نخل کدو یا کاہو کی
جڑ میں ڈالیں جس کے پیشاب سے وہ پودا سوکھ جائے اسے عقر (بانجھ پن)
کا باعث سمجھیں۔ اس سے یہ ثابت ہوا ہے کہ حرارت کی زیادتی سے اس
کو جلا دیا ہے ۛ

(۲) مرد اور عورت کی منی کو علیحدہ علیحدہ پانی میں ڈالیں جس کی منی
پانی میں تیرنے لگے اور نیچے نہ بیٹھے۔ اس کو قصور دار سمجھنا چاہیے ۛ
(۳) یہ دیکھنے کے لئے کہ مرد یا عورت میں کون بانجھ ہے؟ پھر لے

زمانے سے یہ طریقہ رائج ہے کہ گندم کے دانے دو مختلف جگہوں میں بونٹے جاتے ہیں۔ اور پانی کے بجائے ایک کو مرد کے اور دوسرے کو عورت کے پیشاب سے سیراب کرتے ہیں جس کے پیشاب سے دانے نکلیں۔ وہ بانجھ سمجھا جاتا ہے +

(۴) مذکورہ بالا طریقوں سے اگر یہ معلوم ہو جائے کہ نقص عورت میں ہے تو ہنس کا ایک دانہ رات کو رحم کے اندر رکھیں۔ صبح کے وقت اگر اس کا ذائقہ منہ میں معلوم ہو تو سترہ نہیں ہے۔ اور اگر ذائقہ معلوم ہو تو سترہ گم سمجھنا چاہیے +

جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں کہ جس طرح پیداوار جناس کے لئے اچھی نہ بن اور پانی کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اچھی نسل انسانی کی پیدائش کے لئے بھی سب سے زیادہ دو چیزوں کی ضرورت ہے۔ اول مردانہ منی۔ اگر اس میں کسی قسم کا کوئی نقص ہو تو حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ منی کے کیڑوں کا طاقتور چسپت اور تیز رفتار ہونا ضروری ہے۔ دوم عورت کو حیض وقت مقررہ ہر باقاعدہ آئے۔ آیام باجھاری میں کوئی بے قاعدگی نہ ہو۔ اگر حیض بے قاعدہ تکلیف اور درد سے آتا ہو۔ کم مقدار میں یا کثرت سے خون آتا ہو تو عورت کو حمل نہیں ٹھیر سکتا اور اتفاقاً قرا حمل ہو جائے تو مرلی اور کمزور بچہ پیدا ہوتا ہے جو عموماً زندہ نہیں رہتا +

حیض کی بے قاعدگی اور بھابی سے نہ صرف اولاد سے محرومی ہوتی

ہے۔ بلکہ رفتہ رفتہ عورتوں میں بے شمار بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً ہسٹیریا،
 لیکوریا، سیلان الرحم، ورم رحم، مالیخولیا، دروسر، چکر آنا، آنکھوں کے
 سامنے اندھیرا آنا، پھوٹے پھنسیاں، چہرے کا سیاہی مائل اور بد صورت ہونا،
 نیند کم آنا، دل کا گھبراتا، بھوک کم لگتا، قبض اور باضمہ کی خرابی وغیرہ بیشمار
 ایسی بیماریاں حیض کی بے قاعدگی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے حیض کی
 خرابی کی طرف بہت جلد توجہ کرنی چاہیئے *



والدین کی بے اعتدالیاں

عورت کی خواہش تین ہونے کی علامتیں تھراپ
چرس۔ بھنگ۔ افیون۔ گانجہ اور کثرتِ تمباکو نوشی
کا مادہ تولید پر کیا اثر پڑ سکتا ہے؟ نشہ استعمال کرنے
والے والدین کے ہاں کیسی اولاد پیدا ہوتی ہے؟
دن کے وقت قریب کیوں منع ہے؟ تندرست
اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے اصول اور طریقے۔

عورت کا انڈا ہر مہینے خونِ حیض جاری ہونے سے قریب دو روز
پہلے عورت کی گلیڈیول میں سے نکل کر بچہ دانی میں آکر گر جاتا ہے۔ حیض اپنے
قدرتی طور پر عورت میں باپ کی خواہش آیامِ حیض شروع ہونے سے
تین چار روز قبل و سائیم سے فارغ ہونے کے بعد تیز ہوتی ہے۔ اس

میں ملتی راز یہ ہے کہ ان دونوں عورت کے اعضائے تناسلیہ میں خون بھر جاتا ہے جس سے تمام اعضاء پھول جاتے ہیں۔ اور مرد سے ہلکار ہونے کی خواہش بیدار ہو جاتی ہے۔ لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے بھی بیشمار عورتوں کے حالات کا مطالعہ کرنے کے بعد اس امر کی تصدیق کی ہے۔ دراصل یہی آیام باہمی ملاپ کے لئے مناسب اور موزوں بھی ہیں۔ اور انہی دونوں میں حمل قرار پانے کا امکان ہوتا ہے۔

جب عورت میں مرد سے ملنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ تو وہ زبان سے اس کا اظہار بہت کم کرتی ہے۔ بلکہ اشاروں ہی اشاروں میں خاوند کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ عورت میں شرم و حیا کا جذبہ مرد سے بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں جب خواہش تیز ہوتی ہے تو وہ بار بار جھانپاں لیتی ہے۔ مرد کی طرف محبت بھری نگاہوں سے دیکھتی ہے بار بار بالوں کو سنوارتی ہے۔ آئینہ دیکھتی ہے۔ کبھی سر سے دوپٹہ گرا دیتی ہے اور چپاتی کو برہنہ کرتی ہے اور کبھی ڈھانپ لیتی ہے۔ بار بار پستانوں پر اپنا ہاتھ رکھتی ہے۔ اگر بچہ پاس ہو تو اسے گود میں اٹھا کر بغل میں دباتی اور پیار کرتی ہے۔ اس کا منہ چومتی ہے۔ عورت میں جب یہ جذبہ تیز ہوتا ہے۔ تو وہ ہنسی مذاق یا مختلف طریقوں سے خاوند کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ عقلمند خاوند، عورت کے گونگے اشاروں کو سمجھ کر فوراً اس کی خواہش پوری کرتا ہے۔ عورت کی مرضی

اور خواہش کے مطابق مشغول ہونے سے فریقین کو غیر معمولی مسرت اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اور حمل قرار پانے کا بھی امکان ہوتا ہے +

مرد و عورت دونوں کو خوشی خوشی اس شغل میں مشغول ہونا چاہیئے۔ اس وقت دنیاوی افکار اور سنج و الم کو اپنے پاس تک نہ آنے دیں کیونکہ اس کا اثر لطفہ پر بہت بُرا پڑتا ہے۔ یعنی لطفہ کمزور پڑ جاتا ہے ظاہر ہے کہ کمزور لطفہ سے کمزور اولاد پیدا ہونا قدرتی امر ہے +

انسان عام طور پر وقت بے وقت مشغول ہوتا ہے حیض میں حمل میں اور بیماری کی حالت میں بھی یہ باز نہیں رہتا لیکن یہ سخت خطرناک غلطی ہے حمل سے آئندہ نسل کی بنیاد پڑتی ہے۔ اس لئے اس کے قیام کا وہ وقت ہوتا چاہیئے جب کہ مرد و عورت دونوں کی صحت درست ہو۔ اگر دونوں میں سے ایک کی بھی صحت خراب ہے تو اس کا لطفہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً قربت کے وقت مرد و عورت میں سے کسی ایک کو بخار یا کوئی اور عارضہ ہو تو اس کی منی میں بھی کچھ نہ کچھ نقص ضرور پیدا ہو جاتا ہے اس حالت میں اگر حمل ٹھیر جائے تو بچہ یقیناً کمزور اور ڈبلا پٹلا ہوتا ہے۔ بخار کی حالت میں حمل ٹھیر جانے سے بچنے میں تپ مخرقہ کا عارضہ ہوتا ہے۔ نزلہ و زکام کی حالت میں حمل ٹھیر جانے سے بچنے میں دائمی نزلہ و زکام۔ کھانسی یا دمہ کا ہونا ضروری ہے۔ اس حالت میں حمل قرار پانے سے اکثر بچہ کا دماغ اور پیچھے سے کمزور

ہوتے ہیں صحت کے وقت والدین پر اگر کسی مستیہ کا خوف اور ڈر طاری ہو۔ تو کمزور اور بُزدل بچہ پیدا ہوتا ہے ۔
 شراب کے نشہ کی حالت میں عموماً حمل نہیں ٹھیرتا۔ اور اگر بقرضِ محال ٹھیر بھی جائے تو اولاد میں کوئی نہ کوئی دائمی نقص یا عارضہ ضرور ہوتا ہے۔ شراب کا اثر انسانی دیریت پر بہت ٹھیک پڑتا ہے۔ اس کے کثرتِ استعمال سے جراثیمِ منی کمزور پڑ جاتے ہیں اور ان کمزور جراثیم سے کمزور نسل پیدا ہوتی ہے جس کی عمر کم ہوتی ہے۔ اور اگر وہ بچہ زندہ رہے۔ تو اکثر بیماریوں میں گرفتار رہتا ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ شراب پینے والوں کی اولاد تندرست و توانا نہیں ہوتی اور تپِ دق کے جراثیم اُن پر بہت جلد اثر کرتے ہیں ۔

انسان شراب پئے ہوئے ہو تو جراثیمِ منی خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ اس حالت میں حمل ٹھیر جائے تو نہایت ڈرپوک بُزدل۔ کم ہمت اور کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔ ایسی اولاد عمر بھر اعصابی امراض میں مبتلا رہتی ہے۔ پٹنا نچہ ڈاکٹری تحقیقات یہ ہے کہ ایسے بچے ضعیف جسمی اجتنائی للہم باؤگولہ۔ مرگی۔ پانگل پن جیسی خطرناک بیماریوں میں عموماً گرفتار ہو جاتے ہیں اور ان کے اثرات دوسری نسلوں تک پہنچتے ہیں یعنی یہ بیماریاں شراب خوروں کے بچوں تک ہی محدود نہیں رہتیں بلکہ دوسری نسلوں تک منتقل ہو جاتی ہیں جس طرح سوزاک اور آتشک کا مرض پشت و پشت

چلتا ہے۔ اسی طرح شراب سے پیدا ہونے والی مذکورہ بیماریاں والدین سے اولاد میں اور اولاد سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتی ہیں +

”خانہ داری پر شراب خوری کے اثرات“ کے عنوان سے ڈاکٹر انجیل ول میتھیو لکھتے ہیں کہ ”آپ لباس سے شراب خور اور پہیز گار میں تمیز کر سکتے ہیں۔ اول الذکر کا لباس نیلا کچھلا اور رشتہ حالت میں ہوگا اور موخر الذکر کا صاف سُھرا۔ شراب خور کے بچے لباس مخوراک اور کتابوں وغیرہ کے لئے کافی روپیہ حاصل نہیں کر سکتے۔ گھر کی ضروریات پوری نہ ہونے کے باعث گھریلو جھگڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اُن کے دل میں طرح طرح کے خیالات گردش کرنے لگتے ہیں۔ اُن کا دل چیدی بے ایمانی اور دیگر خطرناک جرائم کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ یہ چیز گھر کی چار دیواری کو بھانڈ کر باہر نکل جاتی ہے، ایسے گھروں کے بچوں میں چونکہ بُری حادثات ہو جود ہوتی ہیں۔ وہ صحیح معنوں میں مُلزم بن جاتے ہیں۔ اور کسی نہ کسی روز انہیں حکومت کے جیلوں کی تاریک کوٹھڑیوں میں دیکھنا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے +

اقتصادی مشکلات پیدا ہو جانے کے باعث گھر کے افراد کو خاطر خواہ غذا نہیں مل سکتی۔ اس طرح سے اُن کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ گھر کی اقتصادی حالت خراب ہونے کے باعث صحیح علاج کروانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ ایسے گھروں

کے بچے بیمار ہی رہتے ہیں۔ اور دن بدن نحیف و لاغر ہوتے جلتے ہیں اسکول میں بھی وہ ترقی نہیں کر سکتے۔ پڑھائی وغیرہ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اور انہیں دوسرے بچوں کی نسبت اسکول سے جلدی مُنہ موڑنا پڑتا ہے۔ وہ بے روزگاروں کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں۔ فالٹو وقت ہونے کے باعث اُن کے دلوں میں بُرے بُرے خیالات آنے لگتے ہیں اور چونکہ اُن کے بزرگ بھی شراب پیتے تھے۔ وہ بھی اپنا وقت گزارنے کے لئے اسی طرف رُخ کرتے ہیں۔ شراب خوری کی عادت بچوں کو ورثہ میں نہیں ملتی۔ شراب خوری نسلی وراثت نہیں بلکہ سماجی وراثت ہے۔ جو بچے گھریلو جھگڑوں میں مُصیبت و اذیت کے درمیان پرورش پا کر بڑے ہوتے ہیں۔ بد قسمتی سے ضرور ہی شراب خوری کی طرف توجہ مبذول کر لیتے ہیں۔ جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں۔ تو وہ بھی اپنے باپ کی طرح گھر میں وہی نظام قائم رکھتے ہیں جس سے پھر اُن کی اولاد پر اثر پڑتا ہے۔

ایک اچھے گھرانے میں بھی ایسے بچے موجود ہو سکتے ہیں جن کی سمجھ ذرا ٹیڑھی ہو اور جو سماجی لعنتوں میں گرفتار ہوں۔ وہ شراب اُڑاتے ہیں اور اُن کے بچوں میں بھی نہ درجہ بالا تمام نقائص پیدا ہو جاتے ہیں بڑے ہو کر یہ بچے بھی شراب کی جانب رُخ کر لیتے ہیں۔ اس طرح سے شراب خوری سماجی وراثہ میں ملتی ہے۔

بہت سے ڈاکٹروں نے جنہوں نے دماغی نقائص کا مطالعہ کیا ہے۔
 یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ان کا والدین کی عادتِ شراب خوری سے گہرا تعلق ہوتا
 ہے۔ اکثر شراب خورد والدین کے بچوں میں دماغی نقائص پائے جاتے ہیں۔
 افیم۔ گانجہ۔ بھنگ اور چرس نوشی کا اثر بھی انسانی نسل پر بہت گہرا
 پڑتا ہے۔ کثرتِ سگریٹ نوشی سے منی اور خون کی خرابی۔ کھانسی۔ تزلزلہ۔ زکام۔
 گلے کی سوزش وغیرہ عام بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ تمباکو میں ایک قسم کا زہر
 ہوتا ہے جسے نیکوٹین کہتے ہیں۔ اس زہر کا اثر دل پر بہت زیادہ پڑتا
 ہے۔ یہ یقینی بات ہے کہ بکثرت تمباکو نوشی سے جراثیم منی کمزور پڑ جاتے
 ہیں۔ چنانچہ ولایت میں عورتیں اولاد سے بچنے کے لئے کثرت سے تمباکو
 پیتی ہیں۔ تمباکو میں جو زہر ہوتا ہے۔ وہ کرم منی کو کمزور کرتا ہے اور بعض
 اوقات ہلاک کر ڈالتا ہے +

بکثرت تمباکو پینے والوں کی اولاد گلے کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے۔
 ان کے دل۔ دماغ اور پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں +
 برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل کرنے کے لئے بعض یورپین ڈاکٹروں
 نے دن کے وقت قربت کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ دن
 کے وقت دوش وغیرہ اور دوسری مانع حمل اشیاء استعمال کرنے میں سہولت
 ہوتی ہے۔ مگر ہمیں ان ڈاکٹروں سے اختلاف ہے۔ ہندوستان کی آبادی
 زیادہ تر ان لوگوں پر مشتمل ہے۔ جو دن کے وقت محنت مزدوری کرتے ہیں

اس کے علاوہ دن میں آفتاب کا عمل ہوتا ہے۔ مرد کی طاقت بہت زیادہ صرف ہوتی ہے۔ جس سے وہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور صحت پر بڑا اثر پڑ کر عمر میں کمی پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ دن کے وقت قربت کرنے سے اگر لطفہ قرار پا جائے تو اولاد باصورت، بدچلن اور بے شرم پیدا ہوتی ہے۔ دن تو خیر دن ہے۔ رات کے وقت بھی بالکل برہنہ ہو کر مشغول ہونا بے حیائی ہے۔ اگر اس حالت میں حمل تھیر جائے تو اولاد بے حیا پیدا ہوگی۔ اس کے علاوہ طبی نقطہ خیال سے بھی بالکل برہنہ ہو کر قربت کرنا ممنوع ہے۔ اس وقت جسم کو سرد ہوا سے بچانا چاہیئے +

امراض حمل

استقاطِ حمل

حمل کے امراض افسان کا علاج۔ حمل کیوں گر جاتا کرتا ہے؟ حمل گرنے سے پہلے عورت کو عموماً کیا تکالیف ہوتی ہیں؟ استقاطِ حمل سے بچنے کے لئے

کیا کرنا چاہئے؟ غذائیں۔ پرہیز اور علاج +

حمل گر جانے کو طب میں استقاطِ حمل کہتے ہیں۔ اسے انگریزی میں (Abortion) یا مس کیرج (Mis Carriage) کہتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک بیماری ہے جس سے زندگی کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ اگر عورت نکچ بھی جائے۔ ترانس کی صحت کو تو یقیناً نقصان پہنچتا ہے +

حمل کی مدت بحساب قمری ۹ ماہ اور دس دن ہوتی ہے لیکن اکثر اس مدت سے دو چار روز کم و بیش ہو جاتے ہیں۔ حمل قرار پانے کے بعد اگر سات ماہ سے پہلے جنین رحم سے خارج ہو جائے۔ تو اسے استقاطِ حمل کہتے ہیں۔ اور عموماً سات ماہ سے پہلے پیدا ہونے والا بچہ زندہ بھی نہیں رہا کرتا۔ واضح رہے قبل از وقت بچہ کا پیدا ہونا بھی استقاطِ حمل کی ایک قسم ہے +

عموماً حمل قرار پانے کے بعد، تین ماہ تک اسقاطِ حمل کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔ کیونکہ اس عرصہ تک بچہ رحم میں مستحکم نہیں ہوا کرتا اسقاطِ حمل سے بھی حاملہ کہ تقریباً وہی تکالیف پیش آتی ہیں۔ جو وضع حمل کے وقت آتی ہیں۔ بچہ کی تیاری داری کرنے والوں کو چاہیے کہ اسقاطِ حمل کے بعد، ایضاً کی زچہ سے بھی زیادہ خبر گیری کریں۔ عام طور پر حمل گرنے کے بعد مریضہ کی طرف پوری توجہ نہیں کی جاتی جس سے مریضہ میں مستقل طور پر رحم کے مختلف امراض پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ چنانچہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ایک بار حمل گرنے کے بعد بار بار گر جاتا کرتا ہے اور بعض اوقات رحم میں کوئی ایسی پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے کہ آئندہ حمل ہی قرار نہیں پاتا۔ بعض عورتوں کو حمل گرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ وہ جب وقت مقررہ پہنچتی ہیں فوراً ان کا حمل گر جاتا ہے۔

حمل گرنے کا اندیشہ تیسرے مہینے میں زیادہ ہے +

حمل گرنے کے مختلف اسباب ہوتے ہیں جن کا انصافِ صحت کے اصولوں کی پابندی نہ کرنا۔ مثلاً کچھلنا۔ ہٹنا۔ تنگ۔ تاریک مکانوں میں بسر کرنا۔ دیر سے ہضم ہونے والی ثقیل، قابض اور گرم غذا میں کھانا بنشیات کا کثرت سے استعمال کرنا۔ عام جسمانی کمزوری جسم میں خون کی کمی۔ اچھلنا۔ کودنا۔ زمین پر جلد جلد چڑھنا اور اترنا۔ کسی وزنی چیز کا اٹھانا۔ پیٹ پر چوٹ لگنا۔ سفر میں یکے گاری وغیرہ کی سواری میں ہچکولوں کا لگنا۔ رنج و غم۔ تفکرات اور جماع کی زیادتی وغیرہ مختلف اسباب ہیں جن سے عموماً حمل گر جاتا ہے۔

موتوں کی بیماری چھپک یا خسرو۔ پوٹ کا لگنا۔ بچکوسے لگنا۔ سخت منہ۔ بے تحاشا ہنسنا۔ زیادہ غصہ۔ چانک سوج یا خوشی کی شہر نشنا، غیر امور سے بھی حمل گر جاتا ہے +

بعض عورتوں کا رحم اتنا کمزور ہوتا ہے کہ حمل کا بوجھ نہیں اٹھا سکتا اور استقاط حمل ہو جاتا ہے جسم میں آتشک کا مادہ ہونے سے بھی استقاط حمل ہو جاتا ہے۔ طاعون، ہیضہ، چھپک، خسرو، شدید بخار، نمونیا وغیرہ کے دنوں میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے۔ حاملہ کو کسی ایسے مقام پر نہ لے جائیں جہاں بانی امراض کا اندیشہ ہو۔ اگر ماں کو چھپک ہوگی تو پیٹ میں بچے کو بھی یقیناً چھپک لگیگی۔ اس حالت میں لازمی طور پر حمل گر جاتا ہے +

ساتواں مہینہ شروع ہونے سے پہلے اگر خون آجائے اور درد اٹھنے لگے تو جانو کہ حمل گرنے والا ہے۔ بعض عورتوں کو قرار حمل کے بعد بھی دو تین ماہ خون ماہواری کا داغ لگتا ہے مگر حمل نہیں گرتا۔ اس حالت میں عورت کو بہت احتیاط سے اپنا علاج کرنا چاہیئے۔ کیونکہ استقاط حمل کا اندیشہ ہوتا ہے کچھ کہا نہیں جاسکتا۔ کب خون بڑھ کر استقاط ہو جائے۔ جریان خون کے ساتھ اگر حاملہ کو پیٹ۔ رانوں۔ کمر اور نپشت وغیرہ میں درد کی شکایت ہو۔ تو حمل گریا نے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ حاملہ کی طبیعت کا غیر معمولی سست ہونا۔ بے چین ہونا۔ بدن ٹوٹنا۔ پیٹ اور کمر وغیرہ میں درد بھی استقاط حمل کی علامتیں ہیں۔ یہ علامتیں استقاط حمل کا پیش خیمہ ہوتی ہیں بعض عورتوں کو انہی سے بے خبر

بھی ہو جاتا ہے اور خُون کا اخراج بھی ہوتا ہے۔ جو اسقاطِ حمل کی خطرناک اور قطعی علامت ہے۔

مذکورہ بالا علامات میں سے جب کوئی علامت دکھائی دے۔ طبیعت غیر معمولی سست ہو۔ درد کی شکایت ہو۔ خُون آنا شروع ہو۔ تو حاملہ کو چلنے پھرنے میں بھی احتیاط کرنی چاہیئے بلکہ حاملہ کو فوراً چارپائی پر پیٹھ کے بل لیٹ جانا چاہیئے۔ اس حالت میں اٹھنے بیٹھنے یا چلنے پھرنے کی سخت ممانعت ہے۔ جس عورت کا حمل پہلے ایک بار گہ چکا ہو۔ اسے تو خاص طور پر حمل کے پہلے چار مہینوں میں تمام ان باتوں سے پرہیز کرنا چاہیئے جن سے حمل کے گر جانے کا خطرہ ہے۔ اسے محنت اور ورزش وغیرہ بھی نہیں کرنی چاہیئے بلکہ معمولی سیر ہی ایسی عورت کے لئے کافی ورزش ہے۔ ایسی حاملہ عورتوں کو جن کی مقررہ تاریخیں بستر پر لیٹ کر گزارنی چاہئیں تاکہ خُون آنے کا کوئی امکان ہی نہ رہے۔ یوں تو ہر حاملہ عورت کو مجامعت سے بچنا چاہیئے لیکن جس عورت کا حمل ایک بار گہ چکا ہو۔ اسے تو اس فعل سے ضرور بچنا چاہیئے کیونکہ جماع کے وقت جوشِ شہوت سے بعض اوقات بچہ دانی کا منہ کھل جاتا ہے اور اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔

جو بچہ ساتواں مہینہ شروع ہونے سے پہلے پیدا ہو، وہ بچہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ لیکن اگر ساتواں مہینہ شروع ہونے کے بعد پیدا ہو تو وہ بچہ زندہ رہ سکتا ہے۔ بشرطیکہ بہت احتیاط کی جائے۔ جو بچہ آٹھویں مہینہ میں پیدا

ہوتا ہے۔ اس کا زندہ رہنا ناممکن ہے۔ ساتویں مہینہ کے بچے کا زندہ رہنا اس قدر مشکل نہیں جس قدر آٹھویں مہینہ کے بچے کا ہے +
 کچے حمل کے گرنے میں بھی ویسی ہی تکلیف ہوتی ہے، جس قدر پورے دنوں کے وضع حمل میں ہوا کرتی ہے۔ بعض عورتوں کو حمل کے گرنے کے وقت قے بھی لگ جاتی ہے۔ بعض تیز اور بدن گرم ہو جاتا ہے بعض عورتوں کو حمل گرنے کے وقت خون بہت ہی کم جاتا ہے۔ اور زچہ جلدی ہی اچھی ہو جاتی ہے۔ خصوصاً وہ عورتیں جن کو حمل گرنے کی عادت ہو انہیں استقاط کی زیادہ تکلیف نہیں ہوتی۔ لیکن بعض عورتوں کو اس قدر کثرت سے خُم جاری ہوتا ہے کہ وہ قریب المرگ ہو جاتی ہیں۔ عام قاعدہ یہ ہے کہ جس قدر بچہ پورے دنوں کے قریب پیدا ہوگا اتنا ہی حمل گرنے سے خون کم آئے گا۔ اور جس قدر کچا یعنی وقت سے پہلے گھرے گا اُسی قدر خون زیادہ آئے گا +

بعض عورتوں کو حمل گرنے کی سب علامتیں ظاہر ہو کر بھی حمل گرنے سے ختم جاتا ہے اور پورے دنوں میں ایک زندہ بچے کے ساتھ چھوٹا سا مرا ہوا بچہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اگر بیٹ میں وہ بچے ہوں تو ایک مر جاتا ہے۔ اس مردہ بچے کا شکم میں رہنا حاملہ کو تکلیف نہیں دیتا۔ استقاط کے روکنے کی تدبیریں کی جاتی ہیں۔ لیکن جن عورتوں کو استقاط کی عادت ہو جاتی ہے۔ اُن کا حمل گھرے۔ رکتا و شوارہ رہتا ہے۔

حمل گریسنے کی علامتیں ظاہر ہوتے ہی سمجھ لینا چاہیئے کہ حمل بالکل نہیں رک گیا جس حاملہ کو خون بہت جلدی ہو۔ اور درد بھی جلدی جلدی اٹھتا ہے اس کے روکنے کی کوئی تدبیر نہیں ہو سکتی۔ البتہ جس عورت کو خون کم جاتا ہو اور درد بھی ہلکا ہو۔ اس کی اگر جلدی تدبیر کی جائے تو ممکن ہے کہ اسقاط رُک جائے۔ اسقاط روکنے کی صرف یہ تدبیر ہے کہ حاملہ کو اچھے ہوا دار مکان میں فوراً چٹائی پر ایک کروٹ سے لٹا دیں۔ اسی حالت میں ہرگز ہرگز نرم بستر پر نہیں لیٹنا چاہیئے۔ خون جاری ہونے کی حالت میں ضرور ہی سخت بستر پر لیٹنا چاہیئے۔ حاملہ کو اٹھنے بیٹھنے یا چلنے پھرنے کی اجازت ہرگز نہیں دینی چاہیئے۔ اگر حمل گرنے سے رُک جائے۔ تب بھی حاملہ کو چار پانچ روز تک چلنا پھرنا نہیں چاہیئے۔ بلکہ وضع حمل تک چلنے پھرنے میں احتیاط کرنی چاہیئے +

ایسی حاملہ کو نہایت ہلکی اور نڈھولہ غذا مثلاً چاول کچڑی۔ دال بھیکا مکھن۔ ذلیا۔ ساگو دانہ۔ پالک کا ساگ۔ خرقہ رکھنہ کا ساگ۔ کنڈ وغیرہ کھانا چاہیئے جو کچھ بھی کھایا جائے کم مقدار میں کھایا جائے اور اس کی تاثیر بھی ٹھنڈی ہونی چاہیئے۔ کوئی گرم چیز استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ گرمی کے موسم میں نیلوفر اور صندل کا شربت اور سردیوں میں سرد پانی مفید ہے +

اندام نہانی سے خون جاری ہونے پر حاملہ کو سرد چٹائی پر لٹا کر چاہیئے۔ بہت سرد پانی یا برف کے پانی میں کپڑے کو تر کر کے اندام نہانی اور پیر پر

رکھیں۔ اور بعض اوقات سرد پانی کے ٹب میں بیٹھنے سے بھی خون کا اخراج بند ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو کسی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کریں +

حاملہ عورت کو جلاب لینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ قبض کی شکایت ہو۔ تو معمولی قبض کشا دوائیں اور غذائیں مثلاً کھنڈ۔ مٹہ۔ ہاٹک۔ پالک۔ ساگ۔ خرفہ۔ کا ساگ۔ کدو۔ دلیا۔ شلغم۔ آم۔ سنگترہ۔ انگور۔ سردا۔ مچنے کا شوربہ اور دوسری نودہم چیزیں استعمال کریں جلاب لینے سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے +

حاملہ کو قصہ کھلوانے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ بعض اوقات کمزوری اور خون کی کمی سے بھی حمل گر جاتا ہے۔ گرم خشک دوائیں بھی مضر ہیں یہاں تک کہ بخار کی حالت میں کوئین بھی استعمال نہیں کرنی چاہیئے +

حاملہ کو کسی مقام پر تنہا نہیں جانا چاہیئے۔ خصوصاً ایسے مقام پر پرگنہ نہیں جانا چاہیئے۔ جہاں کسی خوف یا ڈر کا اندیشہ ہو۔ حاملہ کے خوفزدہ ہونے سے رحم میں بچہ کے مرجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس صورت میں حاملہ کی اپنی زندگی بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے +

حاملہ سے کسی ایسی عورت کا ذکر تک نہ کریں جس کے مراہٹوا بچہ پیدا ہوا ہو یا بچہ پیدا ہونے میں غیر معمولی تکلیف کو سہتا ہوا ہو۔ اس سے بھی حاملہ خوفزدہ ہوتی ہے اور رحم میں بچہ کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے +

حاملہ کو ہمیشہ خوش رہنا چاہیئے۔ رنج۔ غم اور فکر اپنے پاس نہیں آنے دینا چاہیئے۔ غاوند اور دوسرے رشتہ داروں کے لئے واجب ہے کہ

وہ ہمیشہ حاملہ کی دلجوئی کریں اور اُسے ہمیشہ خوش رکھنے کی کوشش کریں۔ حاملہ کے رنج اور غم سے رحم میں بچہ کی صحت پر بُہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور بعض اوقات اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔

رونا۔ ماتم کرنا۔ فاقہ کشی۔ اونچی نیچی جگہوں پر پھیلانگ مارنا۔ خوفناک قصے کہانیاں سُنانا بھی نقصان دہ ہے۔ ان سب باتوں سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ رہتا ہے۔ حاملہ کے لئے جنسی فعل سے پرہیز واجب ہے۔ خیال میں بھی اس فعل کا تصور نہیں لانا چاہیئے۔ اس معاملہ میں یہاں تک احتیاط ضروری ہے کہ حاملہ کو ایسی عورتوں کے پاس تک نہیں بھیجنا چاہیئے جو بیہودہ اور خلافِ تہذیب باتیں کرنے کی عادی ہوں۔ کیونکہ ایسی باتوں سے جذبات میں اشتعال پیدا ہو کر اس فعل کی طرف رغبت ہوتی ہے۔ اور اس سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ رہتا ہے۔

جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ کونین اور گرم خشک دوائیں بھی نقصان دہ ہیں۔ بخار کی حالت میں تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ تیز جذبات، قے یا پسینہ لانے والی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ کیونکہ ان سے اسقاط کا اندیشہ ہوتا ہے۔

قے آنا

قے کا ہونا حاملہ کے لئے مفید ہے۔ اس کے ہونے سے حاملہ دردِ سر اور دورانِ سر سے بچی رہتی ہے۔ لیکن اگر قے کی زیادتی ہو اور زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو اس سے ضعف اور بُہت سی تکلیفیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اسقاطِ حمل کی بھی نوبت آ جاتی ہے۔ ایسی حالت

میں تھے کو روکنا چاہیے۔ اس مطلب کے لئے سب سے پہلے دستی ہاضمہ کا خیال کریں۔ قبض ہو تو پوست ہلیدہ زرد ایک تولہ، پوست ہلیدہ سیاہ ایک تولہ کا سفوف صبح شام ایک ایک ماشہ رفع قبض کے لئے کھلائیں۔ غذا مقوی مگر ہلکی ہونی چاہیے اور تھوڑی مقدار میں کھائی جائے۔

دستی ہاضمہ کے لئے الاٹچی ۳ ماشہ، طباشیر ۳ ماشہ، پودینہ ۳ ماشہ، انار دانہ ۶ ماشہ، نمک سیاہ ۳ ماشہ، دار چینی ۳ ماشہ کو باریک پس کر صبح شام سکجنین لیموں کے ساتھ استعمال کریں۔

سب دواؤں سے بہتر دوا اس عارضے کی اگرز ایسٹ آف سیرم ہے۔ جو انگریزی دوا فروشوں کے ہاں سے مل سکتی ہے۔ یہ دوا بقدر ۳ رتی تھوڑے سے پانی میں گھول کر تین یا چار دفعہ پیئیں۔ اس کا اثر یقینی ہوتا ہے۔ زیادتی قے کی حالت میں لیٹے رہنا مناسب ہے۔

دست زیادہ دستوں کا آنا بھی اچھا نہیں ہے۔ ان کو روکنا چاہیے مگر دوا سے نہیں بلکہ غذا کی تبدیلی سے۔ جہاں تک ہو سکے دوا کا کم استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔ اگر معمولی غذا کی چیزیں مضہم نہ ہو سکیں تب بھی بچائے دوا کے یہ بہتر ہے کہ ادا روٹ اور ساگو دانہ وغیرہ استعمال کر کے دستوں کو روکیں۔ یا دہی چاول یا مونگ کی دال کی کھجڑی چند روز کھائیں۔ دستوں کی حالت میں نمک کا استعمال زیادہ رکھنا چاہیے۔ اگر تبدیلی غذا سے دست نہ ٹکیں تو مازو کا ست تین رتی دن میں دو دفعہ استعمال کریں۔ دودھ پیئیں تو اس

میں تھوڑا سا لائم واٹر ملا لینا چاہیئے۔ پاؤ ڈیڑھ پاؤ کی پانی میں ایک چمچ چٹے کے برابر لائم واٹر کافی ہو سکتا ہے۔ دستوں کی حالت میں دس دس گریں ایکلوین تین تین گھنٹے کے بعد پانی یا دودھ میں استعمال کرنا نہایت مفید ہے۔

مٹہ کا آنا | اس کے رفع کرنے کے لئے سب سے بہتر تدبیر یہ ہے کہ ٹشکر اور سرد پانی ملا کر دن میں چند مرتبہ غرغہ کریں۔ ایک اونس پانی میں ایک چمچ چائے کے برابر ٹشکر کافی ہوگا۔

بھو اسیر | اس کو ٹکور سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یا افیون اور مازو کا مرہم صبح شام لگا سکتے ہیں۔ جو انگریزی دوا فروشوں سے بنوایا جاسکتا ہے۔

دانت کا درد | درد والے دانت پہ کاربالک ایسڈ روٹی میں لگا کر رکھنے سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔ مگر احتیاط رکھنی چاہیئے

کہ ایسڈ مذکور مسوڑھوں یا زبان کو نہ لگنے پائے۔ ورنہ چھالے پڑ جائیں گے۔ بہتر ہو کہ دوسرا آدمی روٹی کے پھوٹے کے ذریعہ سے بوسیدہ دانت کے اندر ایسڈ لگا دے یا تمام دانت کے اوپر ہی لگا دے۔ بیس فی صدی والا کوکین سلوشن جس کو عورت اپنے ہاتھ سے مقام درد پر لگا سکتی ہے۔ فوراً ہی آرام دیتا ہے۔

ایام حمل میں ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر کبھی دانت نہ بکھلانا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے اکثر اسقاط و قوع میں آئے ہیں۔

سر کے درد | کو فلا لین کی ٹشکر ٹکور سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔

منقول کو مقام درد پر ملنے سے بہت جلدی آرام ہو سکتا ہے معمولی درد میں
ایک آدھ دن میں ٹکور وغیرہ سے جانا رہتا ہے لیکن اگر کئی روز تک نہ جائے
تو قبض اور مضم کی دسٹی کی فکر کرنا چاہیے۔ دسٹی یا ضمہ کے لئے یہ سفوف
مفید ہے۔ بادیاں ۲ ماشہ۔ زیرہ سیاہ ۳ ماشہ۔ طباشیر ۳ ماشہ۔ ۱۱ نہ الٹھی
۳ ماشہ۔ پودینہ ۳ ماشہ۔ یہ سفوف صبح شام بقدر ایک ماشہ روز کھلائیں ۵
رفع قبض کے لئے یہ سفوف نافع ہے۔ پوست ہلیہ زرد ۷ ماشہ۔
پوست ہلیہ سیاہ ۷ ماشہ۔ پوست آملہ ۷ ماشہ، گل سرخ ۷ ماشہ
کشنیز ۳ تولہ، اسطوخودوس ۷ ماشہ، ترنجبین ۲ تولہ، ان سب کو باریک پیس
کر گل دوا سے دگنی مصری کا قوام بنا کر یہ دوا اس میں ملا لینی چاہیے۔ اس
مہجون کو ایک تولہ صبح ایک تولہ شام کھالیا کریں۔ اس سے مضم درست رہتا
ہے اور قبض نہیں ہوتا ۵

کھانسی | ایام حمل کے آخری تین مہینوں میں اکثر کھانسی کی شکایت بھی
ہو جایا کرتی ہے۔ اسی کی چائے پینے سے یا معمولی گوند
منہ میں رکھنے سے کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔ گلیسرین بقدر ایک چمچ چائے دن
میں تین یا چار دفعہ پینا سب سے بہتر علاج ہے۔ یا تارپین کی مٹھانی کی ٹکیاں
جو انگریزی دوا فروشوں کے ہاں سے مل سکتی ہیں منہ میں رکھ کر چوسنی
چاہئیں۔ یہ تین نسخے بھی کھانسی کے لئے مفید ہیں۔

(۱) نسخہ جوشاندہ :- بنفشہ تین ماشہ، خطمی ۳ ماشہ، خبازی ۳ ماشہ

ملہٹی ۳ ماشہ، گاؤزبان ۳ ماشہ، بادلیان ۱۰ ماشہ، ہستانتان ۱۰ دانہ +

(۲) نسخہ چٹنی :- خطمی ۳ ماشہ، خبازی ۳ ماشہ، رب السوسن

۳ ماشہ کو پیس کر دو تولہ شربت خشخاش میں ملا کر چٹنی بنالیں۔ اور ایک ایک

انگلی کی مقدار چٹائیں +

(۳) نسخہ گولیاں :- خطمی ماشہ، خبازی ماشہ، بادام ماشہ، شکر

تیغال ماشہ، خشخاش ماشہ، مغز کدو ماشہ، آرد باقلا ماشہ، اسی ماشہ کو پیس کر گولیاں بقدر دائہ خود بنا کر منہ میں رکھیں +

اگر پیٹ کے تن جانے کی وجہ سے تکلیف ہو تو ناریل کے تیل سے

آہستہ آہستہ مالش کرنے سے تکلیف جاتی رہتی ہے۔ چھاتیوں میں درد ہو تو

نیم گرم روغن چنبیلی یا میٹھے تیل کی مالش مفید ہے +

کبھی کبھی حاملہ کو بے خوابی کی شکایت ہوا کرتی ہے یا

بے خوابی | وہ بُرے بُرے ڈرائڈے خواب دیکھتی ہے حاملہ کو پوری

طرح نیند نہ آنے سے جنین کی پرورش اچھی طرح نہیں ہوتی۔ حاملہ کو نیند کے

لئے بنفشہ ۳ ماشہ، بادرنجبویہ ۳ ماشہ، اسطوخودوس ۳ ماشہ کی چائے پینے

سے نیند آتی ہے۔ سوتے سے پہلے پاشویہ کرنے سے اور گرم پانی میں میٹھے سے

فائدہ ہوتا ہے۔ بکھن اور ناک ملا کر ہاتھ پیر پر مالش کرنے سے بھی نیند آ جاتی

غشی + حمل میں کبھی کبھی غشی واقع ہوتی ہے۔ اس کے لئے بستر پر گھٹنے

رو گھنٹ آرام کرنا کافی ہوتا ہے۔ یا بیس تیس بوند اسپرٹ ایسٹریا اور میٹشک تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینا مناسب ہوگا یا شربت انار یا شربت لیموں پلانا چاہیئے۔ کیوڑہ، بیدمشک پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مڑبہ سیب، مڑبہ سنگترہ، مڑبہ آٹولہ چاندی کے ورق کے ساتھ کھلانا مفید ہوتا ہے۔

سفید رطوبت

اگر یہ رطوبت بہت آنے لگے تو تکلیف دہ ہوتی ہے اور اعضاء کے بیرونی حصوں میں کھجلی اٹھنے لگتی ہے معمولی شہیر گرم پانی سے بار بار دھونا یا پٹیر سوپ سے دھونا اس کھجلی کے لئے مفید ہے۔ اگر اس ترکیب سے کھجلی رفع نہ ہو تو لیڈ لوشن سے دھونا مفید ہوگا۔ یہ لوشن آٹھ سیر پانی میں بیس گرہین شوگر آف لیڈ ملاتے سے بنتا ہے۔ اور پاؤ سیر پانی میں ایک چھٹانک ہیز لین ملا کر آبدست کرنا بھی بہت مفید ہے۔ ہلکی زرد بھیم غذا کھانی چاہیئے قبض نہ ہونے دیں۔ یا غمہ کو درست رکھیں۔ ہلیدہ زرد ۶ ماشہ، ہلیدہ سیاہ ۶ ماشہ، دار چینی ۶ ماشہ، تاج ۶ ماشہ کا سفوف بقدر ایک ایک ماشہ صبح شام کھلائیں۔

حاملہ کیلئے ہدایتیں

حاملہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیئے؟ حاملہ کی خوراک کا بچے پر کیا اثر پڑتا ہے؟ حاملہ کے لئے فاقہ روزہ یا برت کیوں نقصان دہ ہے؟ پیٹ میں بچے پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے؟ حمل کی حالت میں قریب کیوں منع ہے؟ جماع سے حاملہ کو کیوں اور کیا نقصان پہنچتا ہے؟ قبض دُور کرنے کے لئے کونسی دوائیں اور غذائیں کھانی چاہئیں؟ حاملہ کے لئے جذبات کیوں منع ہے؟ فکر، ڈر، خوف اور سوچ والہ کا حاملہ پر ادھر پیٹ میں بچے پر کیا اثر پڑتا ہے؟ ڈاکٹر دلسن کی مفید ہدایتیں +

خوراک

حاملہ عورت کو غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اس کا اثر عورت کی صحت پر پڑنے کے علاوہ رحم میں بچے پر بھی پڑتا ہے۔ حاملہ کو یہ حقیقت ذہن نشین کہلینی چاہیئے کہ جو غذا وہ استعمال کر رہی ہے اس سے وہ نہ صرف اپنی ہی بلکہ پیٹ میں بچے کی بھی پرورش کر رہی ہے۔ حاملہ عورت ہی ماں کو یہ اس غذا سے پرہیز کرنا چاہیئے جو اس کے بچے کیلئے نقصان دہ ہو

سکتی ہے۔ حاملہ عورتوں کی اکثر بیماریاں غذا میں بد پرہیزی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ حاملہ کی خوراک نہایت ہلکی اور زود ہضم مگر مقوی، طاقت دینے والی اور صحت بخش ہونی چاہیے۔ دودھ، کریم، گھی، مکھن، بالائی، تازہ پھل اور سبزیاں، پیرا نے چاول، دلیا، موٹے آٹے کی روٹی، سوچی کی ڈبل روٹی، انگور، سیب، سنکڑہ، کشمش، آم، اور کاجر کا مرتبہ مفید اور عمدہ غذا ہیں۔

حاملہ کے لئے دیر ہضم، ثقیل، مصالحہ دار غذا میں، مرغن، بھاری یا باسی غذا اور پیچل کھانے نقصان دہ ہیں۔ حمل کی حالت میں باضمہ پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے کہ مرغن اور ثقیل غذا میں ہضم نہیں ہو سکتی۔ باضمہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ بھوک بے قاعدہ اور بے وقت ہو جاتی ہے۔ حاملہ کو چنے کی دال، چنے کی روٹی، جوار یا مکئی کی روٹی، کچالو، امرود، سنگھاڑا، اچار، چٹنیاں اور گرم مصالحہ چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔

بعض حاملہ عورتیں مٹی یا کوئلے وغیرہ کھاتی ہیں۔ یہ سخت مضر صحت ہیں۔ ان سے معدہ غلیظ ہوتا ہے اور انٹریوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے مٹی کھانے والی حاملہ کا چہرہ اکثر زرد پڑ جاتا ہے۔ اس کی طبی وجہ یہ ہے کہ انسانی باضمہ کا نظام مٹی اور کوئلے کا ایک ذرہ بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ چیزیں حاملہ کے معدے میں جا کر فتنہ پیدا کر دیتی ہیں۔ اور معدے اور انٹریوں کی دیواروں کو لپ پ دیتی ہیں۔ ٹھیک اسی طرح جس طرح کہ دیوار پر مٹی کا لپ دیا جاتا ہے، اس کا ٹکڑا ہوتا ہے اور لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوراک کا جو ہر ان دیواروں سے گزر

کر خون میں تبدیل نہیں ہو سکتا +

ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ رحم میں بچے کو سخت نقصان پہنچتا ہے حمل کی حالت میں مٹی کھانے والی عورت کی اولاد کے جگر، معدے اور انٹریوں میں کچھ نہ کچھ نقص رہتا ہے اور وہ بچے عموماً دائمی قبض، پتھری اور یرقان میں مبتلا رہتے ہیں +

حاملہ کو شہید کا استعمال رکھنا چاہیے۔ شہید بہت مفید اور عمدہ غذا ہے۔ تیز مصالحے، ترش اور گرم اشیا، مٹھائیاں اور تیز چائے کا استعمال بھی کم کر دینا چاہیے۔ سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال مفید ہے۔ البتہ مشرک استعمال کرنے چاہئیں۔ کیونکہ ان سے اکثر قبض ہو جایا کرتا ہے +

حمل کے زمانے کے ساتھ ساتھ کلیسیم کی کمی بھی حاملہ کے جسم میں ہوتی جاتی ہے اور اس کا سبب یہ ہے کہ ماں کے پیٹ میں بچہ اپنی نشو و نما اور ہڈیوں کی تعمیر کے لئے ماں کے خون سے کلیسیم حاصل کرتا ہے بچہ بچہ دو سال تک حمل میں ماں کے خون کا کلیسیم بہت سرعت کے ساتھ بچے کے پیٹ میں پہنچتا رہتا ہے اور ماں کے اسی کلیسیم سے بچے کی پرورش اور نشو و نما ہوتی ہے۔ یہ حقیقت مسلمہ ہے کہ زمانہ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں عورتوں کی خوراک میں کلیسیم کی کمی ہی سے عورتیں زرد رُو اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ اور بعض عورتیں اسی کمزوری کے باعث تپ دق جیسے مہلک مرض میں مبتلا ہو کر لقمہ اجل ہو جاتی ہیں +

حاملہ عورتوں کو ایسی غذائیں خصوصیت کے ساتھ کھانی چاہئیں جن میں کلیسیم کافی مقدار میں موجود ہو۔ دودھ میٹھن۔ دہی۔ لسی۔ پنیر۔ بالائی۔ نانڈے۔ بادام۔ بھیلوں اور سبز ترکاریوں میں کلیسیم کی افراط ہوتی ہے۔ پالک۔ شلغم۔ گاجر۔ لال چولائی۔ باخٹو اور سبز پتے کی ترکاریوں میں بھی کلیسیم خاصی مقدار میں ہوتی ہے +

فاقہ حاملہ عورت کو بہت یا روزہ نہیں رکھنا چاہیے۔ حاملہ کے لئے فاقہ بے حد مفید صحت ہے۔ کیونکہ حاملہ بہ اپنی پرورش کے علاوہ بچے کی پرورش کا بھی بوجھ ہے۔ اور فاقے سے دونوں کا کمزور ہونا قدرتی امر ہے۔ جو حاملہ عورتیں بکثرت فاقے کرتیں یا برت اور روزے رکھتی ہیں۔ اُن کے بچے یا تو پیٹ میں مرجاتے ہیں۔ یا قبل از وقت وضع حمل ہو جاتے ہیں اکثر اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ نہ ہو۔ تو بچہ کمزور اور لاغر پیدا ہوتا ہے +

حاملہ کو فاقہ کرنے کی بجائے طاقت بخش غذائیں کھانی چاہئیں۔ جن عورتوں کی چھاتیوں میں کافی دودھ نہیں اُترتا۔ اُن میں اکثر ایسی عورتیں ہوتی ہیں۔ جن کو حمل کے زمانے میں کافی غذا نہیں ملتی +

ورزش چست، تندرست اور مضبوط رہنے کے لئے جسمانی ورزش بہت ضروری ہے اور حاملہ کے لئے تو ہلکی ورزش بہت ہی ضروری چیز ہے۔ بہت سی حالتوں میں صبح و شام کی سیر ہی کافی ہوتی ہے۔ سیر سے جسم میں چستی، چالاکی، تازگی اور بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے

نہ صرف یہ کہ دورانِ حمل میں صحت ہی برقرار رہتی ہے بلکہ وہ دوزخ کی تکلیف اور وضعِ حمل میں جو عضلات میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اس کی برداشت کی قوت بھی پیدا ہو جاتی ہے +

حاملہ عورت کا طبعی حجام جسمانی آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ جو اس کے لئے مفید نہیں۔ اگر گھر کا کام کافی ہو، تو شوٹ کے لئے وہی ورزش کا کام دیتا ہے جو عورتیں خصوصاً امیگرانوں کی عورتیں حمل میں گھر کا کام کاج نہیں کرتیں اور بیماریوں کی طرح چار پانی پر لیٹی رہتی ہیں۔ انہیں وضعِ حمل کے وقت سخت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے +

حاملہ عورت بہت جلد تھک جایا کرتی ہے۔ اسے تھکا دینے والی ورزش کبھی نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ تیز دوڑنا، چھلانگ لگانا، ناچنا، کودنا ٹینس کھیلنا وغیرہ۔ اور اسی قسم کی تمام وہ ورزشیں جن میں جسم پر بہت زور پڑتا ہے نقصان دہ ہیں۔ حاملہ کو کوئی ایسی چیز نہیں اٹھانی چاہیئے جس سے پیٹ پر زور پڑتا ہو یا جس میں زیادہ جھکنا پڑے۔ جیسے چکی مینا۔ کنوئیں سے پانی کھینچنا۔ وزنی چیزوں کے اٹھانے پھانے کا کام بھی حاملہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیئے۔ جن ہندوستانی لڑکیوں نے تہذیبِ جدید کو اپنا لیا ہے۔ انہیں دورانِ حمل میں ناچ اور ٹینس جیسے کھیلوں سے لازمی طور پر پرہیز کرنا چاہیئے +

جماع | حیوانوں میں مادہ جُوہنی حاملہ ہوتی ہے۔ وہ نہ کرنا پنے پاس

تک نہیں آنے دیتی مگر ان کی حالت دیکھئے۔ وہ اشرف المخلوقات کہلانے کے باوجود حیوانوں سے بھی گریے ہوئے کام کرتا ہے۔ حیوانوں میں تو جب تک مادہ بچہ کو دودھ پلاتی ہے۔ فر کے نزدیک نہیں جاتی۔ اور قانونِ قدرت بھی یہی ہے۔ وحشی اقوام میں بھی دستور ہے کہ وہ حاملہ کے نزدیک نہیں جلتے۔ بہت سی اقوام میں حاملہ کو مقدس عورت مانا جاتا ہے +

مختلف حیوانات پر تجربے کرنے کے بعد ماہرینِ طب نے اپنی رائے ان الفاظ میں ظاہر کی ہے کہ دورانِ حمل میں قربت کرنے سے رحم کو صدمہ پہنچتا ہے اور قبل از وقت بچے کی پیدائش کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پہلے تین مہینوں میں اس فعل سے حمل گری جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ اور آخری مہینے میں قربت کرنے سے اندیشہ ہوتا ہے کہ جنین جین بھلتی میں لپٹا ہوا ہے۔ وہ پھٹ جائیگی۔ اور خون میں زہر سرایت کر جائیگا۔ اس طرح ماں بچے دونوں کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ اول تو اسقاطِ حمل اور اگر یہ نہ ہو۔ تو بچے کے اعضا کو صدمہ ضرور پہنچتا ہے۔ جو والدین حمل کے دوران میں پرہیز نہیں کرتے۔ ان کے ماں بے حیا اولاد پیدا ہوتی ہے اور وہ اعصابی امراض میں مبتلا رہتی ہے +

حمل کے دوران میں ملاپ تو خیر بے حد نقصان دہ ہے۔ ہماری مذہبی کتب میں یہاں تک لکھا ہے کہ اس عرصہ میں حاملہ کو ان سکھی سہیلیوں میں بھی نہیں بیٹھنا چاہئے۔ جو یہودہ مذاق اور گندی باتیں کرنے کی عادی ہوں۔ کیونکہ اس طرح جذبات میں اشتعال پیدا ہو کر نفسانی خواہشات کی طرف

رغبت بڑھتی ہے۔ اور اس سے اسقاط کا اندیشہ رہتا ہے +
 اس سلسلہ میں مہرشی چرک نے لکھا ہے: ”جو حاملہ جماع کی خواہشمند ہوتی ہے۔ اس کا بچہ بد صورت۔ بد چلن اور بے حیا ہوتا ہے۔“ اس کے علاوہ دورانِ حمل میں قربت کرنے سے بچہ دانی کو صدمہ پہنچتا ہے۔ اس زمانے میں قدرتی طور پر عورت کی چھاتیاں بڑھ رہی ہوتی ہیں۔ جب مرد جنسی فعل کے دوران میں دست اندازی کرتا ہے۔ تو چھاتیاں نیچے ٹٹک پڑتی ہیں یا ان کی چوچیاں اندر کو ہوجاتی ہیں۔ ایسی چھاتیوں سے جب بچہ دودھ پیتا ہے تو ان میں سخت درد شروع ہوجاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر اوقات ماں کلیف سے بچنے کے لئے نیچے کو دودھ پلانے سے گریز کرتی ہے۔ اور بچہ کو اوپری غذا پر پالا جاتا ہے۔ اوپری غذا پر پلنے والے بچے ماں کے دودھ پر پلنے والے بچوں کی نسبت کمزور۔ ناتواں اور زرد رُود ہوتے ہیں بیماری کے جراثیم ایسے بچوں پر آسانی سے حملہ آور ہو سکتے ہیں +

قبض | قبض تو ہمیشہ ہی نقصان دہ ہے مگر تاہم حمل میں قبض کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ حاملہ کو قبض عموماً غذا کی بے احتیاطی سے ہوا کرتا ہے۔ اس لئے تغذیہ مرغی اور قابض غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ زود ہضم اور نرم غذائیں۔ سبزیاں اور پھل مفید ہیں۔ مثلاً دودھ سبزی۔ پالک شلغم۔ کدو۔ سنگترہ۔ آم۔ انگور۔ گنا۔ سرسب۔ چنے کا شوربہ وغیرہ غذائیں زود ہضم بھی ہیں اور قبض کشا بھی۔ کھانوں کے درمیان کافی پانی پیا جائے اور قوت

مقررہ پر پانچانے میں جانے کی عادت ڈالی جائے۔ رفع قبض اور اخراج فضلات کے لئے خوب پانی پیتا چاہیے۔ قبض کسی صورت میں نہ ہونے دیا جائے۔ غذا پر نظر رکھی جائے تو آنتوں کا فعل صحیح رہتا ہے +

قبض دور کرنے کے لئے سخت قسم کا جُلاب لینا خطرناک غلطی ہے۔ ہر ایسی پیٹنٹ دوا سے پرہیز لازم ہے جس کے اجزاء معلوم نہ ہوں جُلاب لینے سے حمل گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ضرورت کے وقت ہٹکا مرہ یا گلغند استعمال کریں معمولی قبض میں رات کو سوتے وقت تولہ ڈیڑھ تولہ بادام روغن یا روغن زیتون Olive Oil. دودھ میں پی لینا مفید ہے۔ بادام روغن تو اگر شروع زمانہ حمل ہی سے استعمال کیا جائے تو بہت مفید ہے قبض کی شکایت کبھی نہیں ہوتی۔ اور اس کے علاوہ بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے انیما بہت مفید چیز ہے بعض لوگ قلعی سے اسے مضر سمجھتے ہیں +

خوشی | حاملہ عورت کے لئے خوشی سب سے زیادہ مقوی دوا ہے رنج و غم اور اداسی کو پاس نہ بھٹکنے دیں۔ فکر۔ ڈر۔ خوف غم اور غصہ میں بچے کی نشوونما تک جاتی ہے اس کی شکل صورت میں فرق آ جاتا ہے حاملہ کے اس پاس خوشی اور ریشاشت کی فضا ہونی چاہیے۔ خاوند اور دوسرے رشتہ داروں کو چاہیے کہ وہ حاملہ کی ہمیشہ دلجوئی کریں۔ اور اس کے سامنے کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے اسے صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو +

لباس | حاملہ کا لباس ہر موسم کے مطابق نہ بہت بھاری نہ بہت چست ہونا چاہیئے۔ بلکہ نہایت سادہ۔ ہلکا اور ڈھیلے ڈھالا ہو۔ کمر کی پٹیاں اور چست کپڑے بالکل چھوڑ دیں۔ ازار بند بھی کس کر نہیں باندھنا چاہیئے تاکہ پیٹ پر کسی قسم کا دباؤ نہ پڑے۔ زمانہ حمل میں اونچی ایڑی کا بوٹ بہت خطرناک ہے ♦

اس حقیقت پر ہمیشہ نظر رہنی چاہیئے کہ دورانِ حمل میں ایک عورت کے مخصوص اعضائے جسمانی پر غیر معمولی دباؤ پڑتا ہے۔ اس لئے پا جائے گا کہ بند یا ساڑھی کی بندش جو معمولی دنوں میں اگر کس کر بھی باندھ لی جائے تو کوئی ہرج نہیں ہوتا۔ لیکن ان دنوں میں اگر کہ بند خوب کس کر باندھا جائے گا تو اس سے نہ صرف حاملہ کی صحت پر خراب اثر پڑے گا بلکہ پیٹ میں بچہ کی نشوونما اور بالیدگی بھی اسی طرح متاثر ہوگی۔ ایسی کسی ہوئی انگلیا، جس کی بندش سے لیپستان بھینچ کر وب جائیں ہرگز نہیں پہننی چاہیئے بلکہ وہ خاصی ڈھیلی ڈھالی ہونی چاہیئے۔ اسی طرح حاملہ عورتوں کے کپڑے بھی نہایت ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں۔ لیڈی ڈاکٹر میری سٹولس نے اس سلسلہ میں جو ہدایت دی ہے وہ ایک شاعرانہ جملے میں ہونے کے باوجود نہایت جامع ہے ♦

”کپڑے اس قدر ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں کہ ایک تتلی کپڑوں کے نیچے تنگے جسم پر اس طرح چل پھر سکے کہ اُس کا ایک پر بھی نہ ٹوٹے“ ♦

دریا خوف | حاملہ کے لئے سُفسان مکان میں رہنا۔ شمشان یا

قبرستان میں جانا۔ دختوں کے میچے تنہا آنا جانا مناسب نہیں۔ حاملہ کو ایسے مقامات پر جہاں کسی ڈریا خوف، کا اندیشہ ہو۔ ہرگز نہیں جانا چاہیے۔ عورتوں کا دل نرم ہوتا ہے اور وہ بہت جلد ڈر جایا کرتی ہیں۔ ڈریا خوف سے احتیاط عمل کا اندیشہ ہوتا ہے۔ حاملہ کے معاملے میں یہاں تک احتیاط کی ضرورت ہے کہ جب کسی دوسری عورت کے بچے پیدا ہونے کا وقت ہو۔ تو حاملہ کو وہاں نہیں جانا چاہیے۔ زچہ کی تکلیف دیکھ کر حاملہ پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ حاملہ سے کسی زچہ کی تکلیف یا وفات کا ذکر تک نہیں کرنا چاہیے +

ڈاکٹر ولسن کی مفید ہدایتیں (۱) حاملہ کے ہاضمہ میں فرق آ جاتا ہے اور وہ زیادہ مرغن۔

بھاری اور ثقیل غذائیں ہضم نہیں کر سکتی۔ اسے ثقیل اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ حاملہ کو زود ہضم اور طاقت بخش غذائیں کھانی چاہئیں۔ حاملہ اگر عمدہ غذا کھا کر کچھ کام کاج نہ کرے۔ تو ہاضمہ اور بھی خراب ہو جاتا ہے اس صورت میں کمزور اور دبلا بچہ پیدا ہوتا ہے +

(۲) حاملہ کو گھر کا معمولی کام کاج فرور کرنا چاہیے اس سے ہلکی ورزش ہو جاتی ہے۔ جو غذا کے ہضم کرنے کے لئے ضروری ہے۔ سخت ورزش سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ولایت کی اکثر عورتیں ٹنیں اور بیڈ منٹن وغیرہ کھیلتی ہیں۔ لیکن ایام حمل میں ان کھیلوں سے بچنا چاہیے۔ کیونکہ اسچنے اور اچھلنے کودنے سے حمل گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے +

(۳) آیام حمل میں عورت کو کسی بات میں بھی حد اعتدال سے نہیں بڑھنا چاہیے۔ تاکہ دل۔ دماغ اور معدہ درست حالت میں رہیں اور ماضیہ وغیرہ میں کوئی فرق نہ آئے۔ پائے۔ معدے کو غلیظ کرنے والی چیزیں مثلاً کوئلے، ٹی وغیرہ سے اجتناب کریں تاکہ بچہ تندرست اور خوبصورت پیدا ہو۔

(۴) حمل کے دنوں میں تصویر اور تصویر کا بہت اثر ہوتا ہے۔ حاملہ کو دلکش اور خوبصورت تصاویر دیکھنی چاہئیں۔ حاملہ بد صورت تصویر نہ دیکھے اور نہ بڑا تصویر اپنے خیال میں لائے۔

(۵) حاملہ کی نئی پیشاب کا خاص خیال رکھیں۔ حاملہ کے لئے قبض بہت نقصان دہ اور مضر ہے۔ قبض ہونے پر فوراً دفعیہ کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ یہ تو سب جانتے ہیں کہ حاملہ کے لئے تیز جلاب نقصان دہ ہے لیکن بعض اوقات سخت قابض دواؤں سے بھی اسقاط حمل کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کونین اور گرم خشک دوائیں بھی مضر ہیں۔ جلاب قے یا پسینہ لانے والی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ ان سے حمل گرنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

(۶) حاملہ عورت کو مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیے بعض اوقات قربت کے وقت شہوت کے جوش میں بچہ رانی کا مٹہ کھل جاتا ہے اور حمل گر جاتا ہے اس طرح عورت کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔



درِ درِ زہ

وضع حمل سے پہلے حاملہ میں کیا کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں؟
 درد کیوں اور کہاں ہوتا ہے؟ درد کس وقت حاملہ کو کیا
 کرنا چاہیئے؟ وضع حمل سے پہلے انہی کیوں ضروری ہے؟
 بچہ پیدا ہونے سے پہلے حاملہ کی کمر اور شکم میں سخت درد اٹھتا ہے۔ اسے
 درِ درِ زہ کہتے ہیں۔ یہ درد عموماً عورتوں کو بچہ کی پیدائش کے بارہ یا اٹھارہ گھنٹے
 قبل ہٹا کرتا ہے۔ بعض دفعہ صرف پانچ چ گھنٹہ پہلے اٹھا کرتا ہے۔ اور بعض
 عورتوں کو پوری میعاد سے دو تین ہفتے پہلے درد شروع ہو جاتے ہیں لیکن
 یہ درد بے قاعدہ ہوتے ہیں۔ اور اپنی جگہ بدلتے رہتے ہیں بعض اوقات یہ
 درد کئی دن تک رہتا ہے جس سے عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ وضع حمل کا
 وقت قریب ہے۔ اس حالت میں حاملہ کو قبض کٹا۔ نود مضمہ اور نرم غذائیں
 کھانی چاہئیں کھنسل کر پاخانہ ہو جانے سے عمرنا آرام ہو جاتا ہے۔ اس درد
 میں پیٹ پر فلا لین یا گرم روٹی سے سینکنا مفید ہے۔ اس پر بھی تکلیف سے نجات
 نہ ملے۔ تو کسی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

بچہ کی پیدائش سے پہلے جو درد محسوس ہوتا ہے۔ وہ ابتداء میں ہلکا ہوتا ہے۔ اور پھر آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے اور شدید عورت اختیار کر جاتا ہے۔ اس کی طبی وجہ یہ ہے کہ رحم کے اوپر کا گوشت سکڑنے لگتا ہے اور سکڑنے والی ایک طرح کی لہریں چلتی ہیں۔ جو عموماً تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد چلتی ہیں۔ انہیں لہروں کی وجہ سے حاملہ کو تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد درد محسوس ہوتا ہے +

اگر درد کے ساتھ زچہ کو خون آنا شروع ہو جائے۔ تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ وضع حمل کے وقت اندام نہانی سے پانی بہتا ہے۔ بعض عورتوں کو ایک آدھ دن پہلے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں کامل آرام کرنا چاہیئے۔ خون روکنے کیلئے کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال مفید نہیں بلکہ اکثر عورتوں کو وضع حمل کے وقت ہی خون آتا ہے اور طبی نقطہ خیال سے ہونا بھی یہی چاہیئے +

جب درد کی ابتدا ہو۔ تو حاملہ عورت کو کمرے میں آہستہ آہستہ ٹھہلنا چاہیئے اکثر عورتیں درد کے شروع ہوتے ہی چار پانی پر لیٹ جاتی ہیں۔ یہ سخت غلطی ہے۔ اگرچہ درد کے وقت چلنے پھرنے سے بظاہر ہمارا تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ لیکن دراصل ٹھہلنے سے زچہ کو نہایت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اس سے رحم کا منہ کھل جاتا ہے۔ اور وضع حمل آسانی ہو جاتا ہے۔ لیکن اس سے رحم کا منہ دیر سے کھلتا ہے اور بچہ بھی دیر سے اور تکلیف سے پیدا ہوتا ہے۔

ہے مگر حاملہ کو ٹہلنا ناگوار ہو۔ تو اُسے کسی خوشگوار شغل میں لگ جانا چاہیئے۔
اور اگر بیٹھنے سے آرام محسوس ہو۔ تو اس میں بھی ہرج نہیں مگر چار پائی
پر لیٹنا مضر ہے ۔

جب زچہ کو اصل درد شروع ہو یعنی کمر پسیلی اور مثانہ میں شدید
درد محسوس ہو جسم کا بچلا حصہ بھاری معلوم ہو اور خون آنا شروع ہو جائے
اور محسوس ہو کہ بچہ پیٹ سے نیچے اتر رہا ہے۔ تو اس وقت حاملہ کو بستر پر
تکیہ کا سہارا لے کر بیٹھ جانا چاہیئے۔ وضع حمل کے وقت آبی تھیلی پھیٹ
جاتی ہے جس میں بچہ محفوظ ہوتا ہے۔ اور پانی نہ ور کے ساتھ بہتا ہے۔
اس وقت بچہ کا سرفرج کے ساتھ لگ جاتا ہے۔ اور وہ آہستہ آہستہ نیچے
سرکنا شروع ہوتا ہے۔ یہ وقت ہے۔ جب کہ حاملہ کو سخت تکلیف ہوتی ہے
اور درد شدید صورت اختیار کر جاتا ہے ۔

بعض عورتوں کو کم تکلیف ہوتی ہے اور بعض عورتیں ان دردوں سے
نڈھال ہو جاتی ہیں۔ گھر کا کام کاج محنت و مشقت اور سیر وغیرہ کرنے والی
عورتوں کو کم تکلیف ہوتی ہے۔ اور ناز و نعمت میں پرورش پائی ہوئی امیر
آرام طلبہ کی عورتوں کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ چنانچہ مشاہدہ سے
مجرب ثابت ہوتا ہے کہ محنت مشقت کرنے والی مزدور عورتوں کو امیر عورتوں
کی نسبت کم تکلیف اٹھانی پڑتی ہے ۔

درد کے دوران میں گرم گرم دودھ بہت مفید ہے اس سے درد

کو برداشت کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ کو وضع حمل سے دو تین گھنٹہ قبل انیما کرنا بہت فائدہ مند ہے کیونکہ انتریاں خالی ہونے سے بچہ آسانی اور بغیر تکلیف کے پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح بچہ کے نیچے سر کرنے کیلئے پیٹ میں جگہ زیادہ کشادہ ہو جاتی ہے۔ انیما کے بعد حاملہ کو گرم پانی سے غسل کرنا چاہیئے۔ اور اندام نہانی کو لائسول لوشن (Lysol Lotion) سے دھونا مفید ہے۔ اگر گھر میں انیما کا سامان موجود نہ ہو تو گلیسرین کی بٹی بمقعد میں رکھنے سے کھل کر شفی ہو جاتی ہے +

— — — — —

پرستان

پستان

حاملہ کے لئے پستانوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے اور حفاظت کے کون کون سے طریقے ہیں؟ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین نعمت ہے مگر یہی نعمت بعض اوقات بچے کے لئے نہر ثابت ہوتی ہے کیوں؟ ڈاکٹر سکا پی کے عملی تجربات - پیدا ہونے کے بعد بچے کے معدے کی صفائی کیوں اور کس طرح کرنی چاہیئے؟ دودھ پلانا ماں اور بچے دونوں کے لئے کیوں مفید ہے؟ بچے کو دودھ کس وقت اور کس طرح پلانا چاہیئے؟ بیٹھ کر، لیٹ کر، کھڑے ہو کر، دودھ پلانے کے فائدے اور نقصان - ڈر، غصے، خوف، رنج اور غم آگ کے پاس سے فوراً اٹھ کر اور ملاپ کے فوراً بعد دودھ کیوں نہیں پلانا چاہیئے؟ کیا ایام حیض اور دورانِ حمل میں بچے کو دودھ پلانا چاہیئے؟ حمل کے دوران میں ہر عورت کے پستان بڑھتے ہیں اور کچھ موٹے ہو جاتے ہیں۔ ان کے بڑھنے سے بعض اوقات ہلکا سا درد ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے انگلیا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس سے بڑا فائدہ یہ ہے

کہ پستان بہت زیادہ بڑھ کر بے ڈھنگے نہیں ہوتے بعض عورتوں کے پستانوں سے تیسرے مہینے پانی سا نکلتا ہے۔ اسے فوراً روکنے کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ کیونکہ اس طرح بچے کی وہ غذا ضائع ہوتی ہے۔ جو اسے رحم میں ملنی چاہئے۔ اس کا پہلا علاج یہ ہے کہ عورت خست انگلیا پہنے۔ انگلیا کا استعمال کرنے والی عورتوں کو عموماً یہ شکایت نہیں ہوتی۔ انگریز عورتیں برسٹ سپورٹر استعمال کرتی ہیں عورت کے لئے انگلیا بہت ضروری اور مفید چیز ہے۔ پستان کی حفاظت کے لئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ انگلیا کے استعمال سے حسن و محبت اور شباب قائم رہتا ہے۔ پنجاب میں انگلیا کا رواج کم ہے۔ اسی لئے پنجابی عورتوں کے پستان بہت جلد خشک جاتے ہیں اور بدنما معلوم ہوتے ہیں۔ راجپوتانہ اور یو۔ پی میں انگلیا کا استعمال عام ہے۔ یو۔ پی میں معزز گھرانے کی عورتیں انگلیا استعمال میں لاتی ہیں۔ بمبئی اور دکن وغیرہ کے اضلاع میں چھوٹی چھوٹی لڑکیاں بھی انگلیا پہنتی ہیں۔

بازار میں فروخت ہونے والی انگلیا کو استعمال کرنے کی بجائے اپنے سائز اور پستانوں کی وضع کے مطابق انگلیا بنوا کر استعمال کریں۔

حاملہ کو چوتھے ماہ سے پستانوں کی طرف خاص توجہ کرنی چاہیئے۔ پانی میں چمکی بھر کھانے کا سوڈا یا شراب کی چند بوندیں ڈال کر پستانوں کو رونڈا دھونا چاہیئے۔ پھسکری کے پانی سے بھی دھونا مفید ہے۔ یورپین عورتیں پستانوں پر پیرو۔ ڈی کولون Eau De Cologne نکلتی ہیں۔ لیکن پھسکری بہترین چیز

ہے۔ اس پر خرچ بھی کم آتا ہے۔ بھٹکری کے پانی سے دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ روٹی کا ایک پھایا بھٹکری کے نیم گرم پانی میں بھگو کر چوچوں پر رکھ دیا جائے اور پھر کچھ دیر کے بعد اسی پانی سے خوب دھویا جائے۔ اس کے بعد گھی، گلیسرین، ویس لین بکھن یا ہیز لین کریم میں سے کوئی چیرمل دینا مفید ہے +

بچہ پیدا ہونے سے دو تین ماہ پہلے حاملہ کو پستانوں کی چوچوں کی طرف خاص توجہ دینی چاہیے۔ حاملہ کو سمجھ لینا چاہیے کہ عنقریب چوچوں کا زیادہ استعمال ہونے والا ہے۔ ابتدا میں بچے کو دودھ پینے کا طریقہ نہیں آتا۔ وہ بعض اوقات اپنے مسوڑھوں سے چوچوں کو اس قدر زور سے دباتا ہے کہ اگر عورت پہلے ہی سے مذکورہ بالا احتیاطیں نہ کرے گی، تو یقیناً دودھ پلاتے وقت اس کی چوچیاں زخمی ہو جائیں گی اور ان میں سخت درد ہوگا +

بچے کے لئے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے۔ منشاء قدرت بھی یہی ہے کہ ماں اپنے بچے کی اپنے دودھ سے پرورش کیے۔ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین نعمت ہے لیکن یہی نعمت بے احتیاطی سے دودھ پلانے کی وجہ سے بچے کے لئے زہر سے کم ثابت نہیں ہوتی۔ ابتدائی چھ ماہ تک بچے کو ماں کے دودھ کے سوا اور کچھ نہیں دینا چاہیے۔ ماں کبھی کبھی بچے کو پانی پلانا بھی مفید ہے۔ پانی کو ابال کر سرد کر لیا جائے +

ڈاکٹر سکالپی نے حال ہی میں عملی تجربات سے ثابت کیا ہے کہ عورت

کا دودھ نہایت زبردست قاتلِ جراثیم ہے۔ پیدائش کے چھ سے بارہ گھنٹہ بعد بچے کو ماں کی چھاتیوں سے لگا دینا چاہیئے۔ شروع شروع میں چھاتیوں سے جو دودھ نکلتا ہے۔ وہ دست آور ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر دودھ بچے کے معدے کی اصلاح کے لئے بہت مفید ہے۔ *

اگر پہلے چوبیس گھنٹے کے دوران میں بچے کو پاخانہ نہ آئے۔ تو سٹرائل کا چھوٹا چمچ، تھوڑے سے گرم پانی میں ملا کر دے دینا چاہیئے۔ یا دو ماشہ گڑ، بادام روغن میں ملا کر بچے کو چٹایا جائے۔ یا گرم پانی میں روغنِ زیتون Olive Oil ملا کر دینا زیادہ مفید ہے۔ اس سے بچے کا پیٹ پورے طور پر صاف ہو جاتا ہے۔ پیدائش کے تین چار گھنٹہ بعد بچے کو سیاہ رنگ کا پاخانہ آ جاتا ہے اور پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔ عموماً پہلے دن بچے کو ماں کا دودھ نہیں دیتے۔ باوجودیکہ یہ دودھ دینا ماں اور بچے دونوں کے لئے مفید ہے۔ شروع شروع میں بعض عورتوں کے دودھ نہیں اُترتا۔ اس لئے اکثر عورتیں بچے کو گائے کا دودھ پلاتی ہیں۔ ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیئے۔ اس سے بچے کا باضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ دودھ اُتارنے کی سب سے اچھی تدبیر یہ ہے کہ ماں ہر دو گھنٹے کے بعد اپنا پستان بچے کے منہ میں دیا کرے۔ جوں جوں بچہ اسے پوے گا۔ دودھ اُترنے لگے گا۔ بچے کو پیار کرنے سے بھی دودھ اُتر آتا ہے۔ *

پستانوں اور رحم کا قریبی تعلق ہے۔ دودھ پلانے سے رحم سکرتا ہے۔

پیدائش کے فوراً بعد بچے کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لئے وضع حمل کے چھ گھنٹہ بعد بچے کو دودھ پلائیں۔ اس سے ماں اور بچے دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ دودھ پلانے سے عورت کا رحم سکڑنے لگتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ اپنی اصلی جگہ پر آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں یاں کا پہلا دودھ قبض کشا ہوتا ہے اس لئے بچے کی انتڑیوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔

ایک تندرست بچہ پانچ سے دس منٹ تک پستان سے دودھ پیتا ہے۔ بعض بچے پندرہ پندرہ منٹ دودھ پیتے رہتے ہیں۔ لیکن اس سے زیادہ بچے کو چھاتیوں سے لپٹائے رہنا مناسب نہیں بعض بچوں کو دودھ گھنٹے بعد اور بعض کو تین چار گھنٹے کے بعد دودھ کی ضرورت ہوتی ہے ہر بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق دودھ بلانا چاہیئے مگر دودھ گھنٹے یا تین تین گھنٹے کا وقفہ ایک بار مقرر کر لینا چاہیئے۔ اور ہمیشہ وقت مقررہ پر دودھ پلانا چاہیئے تاکہ بچہ کا ہاضمہ خراب نہ ہو۔ اس اصول کی سختی سے پابندی کرنی چاہیئے یہاں تک کہ دودھ پلانے کے مقررہ اوقات کے درمیان اگر بچہ روئے تو اسے دودھ ہرگز نہ دیں۔ بلکہ ابلا ہوا پانی ایک چمچ پلا دیں۔ بچے کو روزانہ ہی سے پابندی وقت کی عادت ڈالیں۔ اس کی غذا کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں بعض ماہیں جس وقت بھی بچہ روئے اس کو چھاتی سے لگا لیتی ہیں۔ اس طرح بچے کی عادت بگڑنے کے ساتھ ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے۔

چار پانچ مہینے کی عمر میں بچے کو تازہ پھلوں کا عرق روزانہ ایک چمچ کی مقدار میں دینا شروع کر دیں لیکن یہ عرق ہمیشہ دوسری خوراک سے کچھ دیر پہلے دینا چاہیئے۔ تازہ پھل مثلاً نارنگی، ناشپاتی، آم، انگور وغیرہ ان پھلوں کے رس میں صحت بخش وٹامنز ہوتے ہیں جو بچے کی نشوونما کے لئے بہت مفید ہیں پھل تازہ اور میٹھے ہونے چاہئیں۔ دودھ پلانے کے دوران میں ماں کی اپنی غذا نہایت لطیف، زود ہضم اور صحت بخش ہونی چاہیئے تاکہ بچہ اپنی ماں میں کافی دودھ پیدا ہو اور بچے کی پرورش بخوبی ہو سکے۔ دودھ بھی میٹھا اور پھلوں کا استعمال بہت مفید ہے۔ پالک دھندے، شلغم، مونلی توری، دلیا، مغز بادام اور انڈے مفید غذائیں ہیں۔ دیر ہضم، ثقیل اور بادی اشیا مثلاً گوشت، کچا ٹو، بنگین، اروی، سنگھار، میسور اور ماش کی دال، چنے کی دال، ترش چیزیں اور گرم مصالحے نقصان دہ ہیں۔ ماں جو کچھ بھی کھاتی ہے اس کا اثر دودھ پینے والے بچے پر پڑتا ہے۔

ماں کے لئے مناسب ہے کہ وہ ایک وقت ایک چھاتی سے اور دوسرے وقت دوسری چھاتی سے دودھ پلائے۔ اکثر مائیں بچے کو دونوں پستانوں سے دودھ پلا دیتی ہیں۔ حالانکہ ایک وقت میں ایک ہی پستان سے دودھ پلانا چاہیئے۔ جب تک اس میں دودھ ختم نہ ہو جائے۔ دوسرے پستان سے دودھ نہ پلایا جائے۔ ایک وقت میں دونوں پستانوں سے دودھ پلانے سے بچہ عموماً زیادہ دودھ پی جاتا ہے اور وہ بد ہضمی میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر

عورت کو دودھ کم اترتا ہو۔ تو دونوں پستانوں سے دودھ پلا سکتے ہیں۔ تاکہ بچہ
 کہ غذا پلنے سے کمزور نہ ہو جائے۔ بچے کو پانچ سے دس منٹ تک دودھ پلانا
 چاہیئے۔ اگر دودھ کم اترتا ہے یا بچے کی عمر زیادہ ہے تو زیادہ وقت دودھ
 پلانا چاہیئے۔ اگر دودھ کافی آتا ہے اور بچے کی عمر کم ہے تو تھوڑے وقت میں
 بچے کا پیٹ بھر جاتا ہے۔ جب دودھ پیتے وقت بچے بے رغبتی ظاہر کرے تو
 اسے پستان سے الگ کر دینا چاہیئے +

اگر بچہ ناسمہ کی خرابی کی وجہ سے پستانوں کا دودھ ختم نہ کر سکے۔ اور
 پستان دودھ سے بھرے رہیں۔ تو ماں کو برسیٹ پمپ سے یا اپنے ہاتھ
 سے پستانوں سے دودھ خارج کر دینا چاہیئے +

ہندوستان میں اکثر عورتیں دودھ پلانے کے طریقوں سے ناواقف ہیں
 ماؤں کو چاہیئے کہ وہ دودھ پلانے کے طریقوں کو خاص طور سے سیکھیں۔ دودھ
 ہمیشہ بیٹھ کر پلایا جائے۔ بائیں ہاتھ سے بچے کے سر کو تھام کر اپنے اٹھے ہوئے
 زانو پر رکھیں۔ دائیں ہاتھ سے اپنے پستان کو اس طرح پکڑیں کہ انگلیں بالائی
 سطح کے ساتھ لگا رہے۔ اس کا یہ فائدہ ہے کہ پستان بچے کے چہرے سے
 دور رہتا ہے اور وہ آرام سے دودھ پی سکتا ہے +

عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ دودھ پلاتے وقت بچے کی ناک پر پستان
 کا بوجھ پڑ جاتا ہے۔ اور بچے کو سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ پستان
 کی چوچی بچے کے منہ میں ہوتی ہے اور ناک پر پستان کا بوجھ پڑتا ہے یعنی سانس

لینے کے دونوں راستے بند ہو جاتے ہیں۔ بچے فدا سا دودھ پیتا ہے۔ اور پھر سانس لینے کے لئے رُک جاتا ہے۔ اور اس طرح چند ہی لمحوں میں وہ تھک جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ رونے کی اصلی وجہ تو سمجھنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بچہ کو پیٹ درد کی شکایت ہے اس لئے اسے فوراً گھٹنی پلا دی جاتی ہے جس سے بچے کی بے چینی میں کمی نہیں ہوتی بلکہ اضافہ ہو جاتا ہے اور اسے دست آنے لگتے ہیں +

بعض مائیں سیدھی لیٹ کر بچے کو اپنی چھاتی پر لٹا کر دودھ پلاتی ہیں دودھ پلانے کا یہ طریقہ بچے کے حق میں بُہت مُضر ہے۔ وہ سیر ہو کر دودھ نہیں پی سکتا۔ اس کے علاوہ بچے کو اس طرح دودھ پینے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ جس طرح ہمیں پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ یا پانی وغیرہ پینے میں دشواری ہوتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح بچے کو بھی پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ پینے میں تکلیف ہوتی ہے +

بعض مائیں بچے کو کھڑے کھڑے دودھ پلاتی ہیں۔ اور بعض راہ چلتے دودھ پلاتی ہیں۔ اس سے عموماً بچے کو بد مزہ ہو جاتی ہے جو مائیں لیٹ کر دودھ پلاتی ہیں۔ انہیں چاہیئے کہ وہ ایک پہلو سے لیٹ کر دودھ پلائیں۔ اور پستان کو انگوٹھے اور دوسری انگلی سے سہارا دئے رکھیں تاکہ بچے پر پستان کا بوجھ نہ پڑے۔ اور وہ اچھی طرح دودھ پی سکے +

دودھ پلانے کے بعد بچے کو لٹا دینا چاہیئے تاکہ بچہ کو نیند آنے سے

آرام حاصل ہو۔ اور دودھ بھی مضمم ہو جاتا ہے۔ اکثر گھروں میں دودھ پلانے کے بعد نیچے کو بہن بھائی اچھا لٹے پھرتے ہیں اور کندھوں سے لگا کر دھرا دھرا حکمے کاٹتے ہیں۔ دودھ پلانے کے بعد نیچے کو آرام سے رکھیں۔ زیادہ پلانے جلانے سے نیچے کو بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے اور وہ دودھ الٹنا شروع کر دیتا ہے +

دودھ پلانے سے پہلے دودھ کے چند قطرے نکال دینے چاہئیں اور سر پستان کو پانی سے دھو کر خشک کر کے نیچے کو گود میں لے کر دودھ پلانا چاہیئے غم و غصے، خوف اور رنج و الم کی حالت میں دودھ پلانے میں تاخیر کریں۔ اس وقت دودھ میں ایسے اجزا یقیناً پیدا ہو جاتے ہیں جن سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ رنج و غم سے پستانوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے۔ مکان کی حالت میں یا آگ کے پاس سے فوراً اٹھ کر دودھ نہ پلائیں۔ غسل کے فوراً بعد بھی دودھ پلانا منع ہے۔ جب بچہ چھوٹا ہو تو جنسی فعل سے حد درجہ پرہیز لازم ہے۔ لیکن اگر نادانی سے یہ غلطی ہو جائے تو اس فعل کے فوراً بعد نیچے کو ہرگز ہرگز دودھ نہ پلائیں۔ اس وقت جسم میں مہجانب اور جوش ہوتا ہے جس کا اثر دودھ پر پڑتا ہے۔ اور وہ دودھ نیچے کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے +

ماں کے لئے فاقہ کرنا روزہ یا بربت اور رنج و الم میں مبتلا رہنا خود

ماں اور بچہ دونوں کے لئے مضر ہے +

عام طور پر دودھ پلانے کے زمانہ میں عورت کو خون چھین نہیں آتا لیکن

بعض ایسی عورتیں بھی ہیں۔ جن کو بچے کی پیدائش کے ایک ماہ بعد خونِ حیض جاری ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں خونِ حیض کا بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور حیض کے دنوں میں بھی بچے کو دودھ پلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر حیض کے ایام میں بچے بے چین معلوم ہو۔ پہلے کی طرح آرام سے نہ سو سکے اس کے پیٹ میں درد ہو یا دست آنے لگیں۔ تو اس سے سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کو جو دودھ مل رہا ہے۔ اس میں نقص ہے۔ اس صورت میں مناسب یہ ہے کہ جب تک حیض کے ایام ختم نہ ہو جائیں۔ بچے کو پستان کے دودھ کی بجائے کوئی دوسرا دودھ دید جائے اور پستان کو بریٹ پمپ سے یا ہاتھ سے دبا کر رز خالی کر دیا جائے۔

بعض عورتیں بچے کی شیرخواری کے زمانے میں ہی حاملہ ہو جاتی ہیں۔ ایسی حالت میں بچے کا دودھ چھڑا دینا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو خوراک ایک بچے کے لئے قدرتی طور پر پیدا کی ہے۔ وہ اب حمل کے بعد دو بچوں میں تقسیم ہونے لگتی ہے جس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں بچے کمزور رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ شیر خوار بچے کو حاملہ کا دودھ موافق بھی نہیں آتا۔ اسے بدضمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور بچہ معدہ وغیرہ کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور ماں خود بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ پھر ماں کے پیٹ میں جو بچہ ہے۔ اس کی پرورش اور نشوونما بھی ماں کے خون پر ہوتی ہے۔ اور اسے قدرتی طور پر زیادہ حق حاصل ہوتا ہے۔

کمزور عورت سل۔ دق یا کسی اور متعدی مرض کی مریضہ کو چاہیے۔ کہ
بچے کو دودھ پلانے سے پرہیز کرے۔ کیونکہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں
کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ زچہ اور زیادہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اور بچے کے
لئے دودھ ناکافی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ ترقی
وغیرہ کے جراثیم بچے پر اثر انداز نہ ہو جائیں •

ماں کی صحت درست ہو۔ اور اُسے کافی مقدار میں دودھ اُترتا ہو۔
تو کم از کم نو ماہ تک بچے کا دودھ نہ ٹھیرائیں۔ دانت نکلنے سے قبل بچہ دودھ
کے سوا کوئی غذا ہضم نہیں کر سکتا اس لئے اسے دودھ کے سوا اور کوئی
غذا نہ دیں۔ البتہ انگور، ٹماٹر، بکترہ اور مالٹے کا رس دے سکتے ہیں۔ بچہ چھ
سات دانت نکال لے تو اسے دودھ کے علاوہ زود ہضم غذائیں مثلاً دودھ
چاول۔ پیلی کچڑی۔ دلیا۔ چنے کا شورہ۔ ٹنڈے۔ پانک۔ مونگ توری اور جو
پکی ہوئی روٹی کا ٹکڑا دے سکتے ہیں۔ تیلے ہوئے آلو۔ میدے کی ڈبل روٹی۔
کیک۔ پیٹری۔ باناری مٹائیاں۔ اُفیل اور دیر ہضم غذائیں اور برف کا
پانی بہت نقصان دہ ہے •

جب بچے کے دانت نکل رہے ہوں۔ تو دودھ چھڑانا مناسب نہیں
دانت نکلنے کے دوران میں بچے کی صحت عموماً خراب رہتی ہے۔ اُس وقت
بچے کو دودھ چھڑا کر دوسری غذا پر لگا دیا جائے تو بچے کے بیمار ہو جانے کا
اندیشہ رہتا ہے۔ بچے کا دودھ آہستہ آہستہ اور بتدریج چھڑایا جائے تو عموماً

ماں کی چھاتیوں میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ بچتانوں میں دودھ جمع ہو جائے تو بریسٹ پمپ سے دودھ نکال دینا چاہیے۔ موسم گرما دودھ ٹھکانے کیلئے موزوں نہیں اور نہ وبائی امراض مثلاً ہیپیتہ وغیرہ کے دنوں میں دودھ ٹھکانا چاہیے۔ کیونکہ کھانے کی چیزوں میں عموماً بیماریوں کے جراثیم پھیل جاتے ہیں اور ماں کا دودھ ان آلودگیوں سے پاک ہوتا ہے +

جب بچہ اپنے دانتوں سے چوچیوں کو کاٹنے لگے۔ تو سمجھنا چاہیے کہ اب دودھ ٹھکانے کا وقت آن پہنچا ہے۔ اسی طرح جب ماں کے دودھ سے پرورش پانے والے بچے کے وزن میں اضافہ رک جائے تو دودھ ٹھکانا دینا چاہیے +



امراضِ زچہ

امراضِ زچہ

وضع حمل کے بعد آنول کا گرنا کیوں ضروری اور مفید ہے؟ آنول
گرانے کے لئے کیا تدابیر کرنی چاہئیں؟ آنول خارج ہونے کے
بعد کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟ زچہ کے مختلف امراض اور ان
کا علاج۔ زچہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیئے؟

آنول گرنا وضع حمل کے بعد آنول کا گرنا بہت ضروری ہے۔ یہ گزشتہ
کا ایک لمبا ٹکڑا سا رحم کے اندر موجود ہوتا ہے اور مایہ کے
ذریعہ سے بچہ کو ماں کے پیٹ میں خوراک پہنچتی ہے۔ بچہ کی پیدائش کے بعد
اس کا فوراً خارج ہو جانا بہت ضروری ہے۔ ورنہ سارے جسم میں زہر پھیل جاتا
ہے۔ عام طور پر آنول وضع حمل کے آدھ گھنٹہ بعد تک نکل جاتی ہے اور بعض
حالتوں میں کم و بیش وقت میں خارج ہوتی ہے۔ وضع حمل کے بعد عورت
کو جو درد ہوتے ہیں۔ وہ خود بخود آنول کو باہر نکال پھینکتے ہیں۔ اگر آنول آدھ گھنٹہ
تک نہ گریے۔ تو زچہ کو کھانسا چاہیئے۔ اس کے علاوہ دایہ کو چاہیئے کہ بائیں
ہاتھ سے زچہ کے پیٹ کو نیچے کی طرف دبائے +

بچہ پیدا ہونے کے بعد اکثر کٹ آف ارگٹ Extract Ergotae. کا ایک چھوٹا چمچ پھوڑے سے گرم پانی میں ملا کر زچہ کو پلا دینا چاہیے۔ یہ دوا زچہ کے لئے اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ اس سے آفول بہت جلد خارج ہو جاتی ہے۔ اور زچہ کی جان خطرے سے محفوظ ہو جاتی ہے +
آفول گر چکنے کے بعد زچہ کو گانٹھ آدھ گھنٹہ آرام اور سکون کی بہت ضرورت ہے۔ اس لئے کمرے میں شور و غل نہیں ہونا چاہیے۔ اس سے زچہ کو پریشانی ہوتی ہے۔ پوچھے طور پر آفول خارج ہونے کے بعد دایہ کو چاہیے کہ زچہ اندام نہانی کو لاشول لوشن سے دھوئے۔ اگر وہ نہ مل سکے۔ تو نیم گرم پانی ہی سے کام لیا جاسکتا ہے +

عموماً روئی گرم کر کے اندام نہانی کو سینک دیا جاتا ہے لیکن گرم اینٹ سے سینک دینا زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ روئی کو گرم کرنے کے لئے بار بار اٹھانا پڑتا ہے جس سے ہوا لگ کر گرم سرد ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ لیکن اینٹ کو ایک بار گرم کر کے پندرہ بیس منٹ تک اٹھانے کی ضرورت نہیں پڑتی گرم اینٹ کو اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر کم از کم نصف گھنٹہ یومیہ سینکنا چاہیے اکثر تجربہ کار عورتیں پاؤں کی ایڑی سے اندام نہانی کو اندر کی طرف دھکیلنا بہت ضروری اور مفید سمجھتی ہیں +

زچہ کو دودن بالکل لیٹے رہنا چاہیے۔ اٹھنے بیٹھنے سے رحم سکڑنا بند ہو جاتا ہے۔ پاخانہ پیشاب

پاخانہ اور پیشاب

بھی زچہ کو چار پائی پر لیٹے لیٹے کرنا چاہیئے لیکن اگر اٹھنے کی ضرورت ہو۔ تو آہستہ آہستہ اٹھنا چاہیئے مثلاً تیسرے دن زچہ دن میں دو بار بستر ہی پر اٹھ کر پندرہ پندرہ منٹ بیٹھ سکتی ہے۔ اسی طرح چوتھے اور پانچویں دن آہستہ آہستہ میعاد بڑھا لیں *

جس طرح چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر بچے کو پاخانہ آنا ضروری ہے۔ اسی طرح زچہ کو بھی بچے کی پیدائش کے بعد چوبیس گھنٹہ کے عرصہ میں کھل کر پاخانہ آنا چاہیئے۔ قبض کی حالت میں کوئی ایسی دوا دینی چاہیئے جس سے پاخانہ تو کھل کر آجائے مگر جلاب نہ لگے۔ اس حالت میں زچہ جو پہلے ہی کمزور ہوتی ہے جلاب سے اور زیادہ کمزور ہو جاتی ہے۔ البتہ تیسرے دن ہلکا سا جلاب ضروری ہے اس کے لئے ایک اونس کسٹرائل تھوڑے سے دودھ میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ جن عورتوں کو اس سے نفرت ہو۔ وہ نمک کے وقت چمچہ بھر روٹیل سالٹ Rochelle Salt. گرم پانی کے نصف گلاس میں حل کر کے پی لیں *

اس مقصد کے لئے لیکوڈ پرافین Liquid Paraffin. مشہور

قبض کشا دوائی بہت کارآمد ہے *

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کا لباس فوراً بدل دیا جائے غلیظ کپڑے بستر اور دوسری غلاظتیں فی الفور دور کر دینی چاہئیں۔ ورنہ زچہ اور بچے کی صحت اور زندگی کو سخت نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اکثر ہندوستانی گھرانوں میں زچہ کی صفائی کے لئے گندے اور غلیظ چھتھرے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اسہال، پچش، بخار اور بعض اوقات دردِ رحم اور دردِ معدہ میں مبتلا ہو جاتی ہے +

وضعِ حمل کے بعد زچہ کو صرف سُحقرے رُومال استعمال کرانے چاہئیں۔ نیلے کچیلے رُومالوں سے مذکورہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ رُومالوں کو گرم پانی یا کاربالک لوشن میں دھو کر، خشک کر کے استعمال کرنے سے کسی نقصان کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس مطلب کے لئے سینٹری ٹاؤل بہت مفید ہیں۔ جو انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتے ہیں +

زچہ یا تھمنہ دھونے کے لئے گرم پانی استعمال کرے۔ سرد پانی ہرگز استعمال نہ کرے۔ اس سے نفاس کے خون کے رک جانے کا خطرہ ہے۔ علاوہ ازیں کھانسی، نزلہ، زکام اور بخار وغیرہ کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔ گرمیوں میں بھی سرد پانی کی بجائے شیر گرم استعمال کریں +

ولایت میں عورتیں وضعِ حمل کے بعد مفتہ بھر غسل نہیں کرتیں۔ صفائی کے لئے گرم پانی میں تولیہ یا اسفنج تر کر کے بدن صاف کیا جاتا ہے۔ ہندوؤں میں عموماً پانچویں تیرھویں اور اکیسویں دن غسل کرایا جاتا ہے۔ لیکن طبی قانون یہ ہے کہ غسل اس وقت کرنا چاہیئے جب نفاس کا خون بند ہوئے پانچ دن گزر گئے ہوں۔ یعنی تیرھویں دن نہانا چاہیئے۔ اس سے پہلے غسل کرنا نقصان دہ ہے۔ البتہ دوسرے دن بدن کی صفائی کے لئے پانی میں تولیہ

بھگو کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ *

نقاس کا خون جو وضع حمل کے بعد چند روز تک آیا کرتا ہے۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر رفتہ رفتہ بند ہو جاتا ہے۔ یہ خون پہلے چھ دن تک سرخ ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ رنگت بدلتی جاتی ہے۔ اگر یہ خون ایک دم بند ہو جائے اور اس میں بدبو معلوم ہو۔ تو فوراً کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ *

خوراک | زچہ کو پہلے تین دن دودھ کے سوا کچھ نہیں دینا چاہیے۔ چوتھے دن نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا مثلاً دال۔ کھجڑی۔ انگور۔ ساگو دانہ۔ چاول۔ دلیا۔ ارا روٹ۔ ڈبل روٹی۔ پالک۔ ٹنڈے۔ گھیا۔ توری۔ مٹریا چنے کا شوربہ۔ گھی۔ سو جی کی روٹی دی جاسکتی ہے۔ یہ غذائیں زود ہضم بھی ہیں اور طاقت بخش بھی۔ ان کے استعمال سے قبض وغیرہ کا بھی کوئی اندیشہ نہیں۔ گوشت خور عورتیں گوشت کا شوربہ استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔ البتہ گوشت ثقیل ہے اور یہ شروع شروع میں نہیں کھانا چاہیے۔ *

ثقیل، دیر ہضم اور مرغن غذا کا ہضم کرنا زچہ کے لئے جو عار پائی پر پڑی رہتی ہے۔ بہت مشکل ہے۔ اس سے ہاضمہ میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ اور اس خرابی کا اثر دودھ پر پڑتا ہے۔ ایسا دودھ پی کر بچے کو بد ہضمی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ *

بھاری اور مرغن غذا ہضم کرنے کے لئے کافی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جو نہ چہ کو میسر نہیں ہو سکتی۔ اس لئے ابتدائی آیام میں مرغن غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اکثر مرغن غذاؤں قابض اور ثقیل ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے بھی ان سے پرہیز ضروری ہے شروع شروع میں گرم مصالحہ دار چیزیں تیل ترشی اور سرخ مرچ کا استعمال بھی منع ہے +

اکثر ہندو گھرانوں میں زچہ کو گھی پلایا جاتا ہے یا گڑ میں سفید زبیرہ اور گھی ملا کر بکثرت کھلایا جاتا ہے۔ اگرچہ خون کے نفاس کے لئے یہ چیز بہت ضروری اور مفید ہے مگر بہت زیادہ گھی کمزور زچہ کے لئے مضم کرنا بہت مشکل ہے۔ دودھ میں کھانڈ کی بجائے اگر شہد دیا جائے۔ تو زیادہ مفید اور مقوی ہے۔ دودھ میں شہد کے استعمال سے پاخانہ کھل کر آتا ہے اور قہقہہ وغیرہ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی +

زچہ کو رفتہ رفتہ اپنی عام خوراک استعمال کرنے کی چاہیے۔ ایک دم بھاری اور ثقیل غذا کھانے سے زچہ اور بچے کا ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ ایک تندرست عورت بھی دن رات بستر پر لیٹی رہے اور اسے وہی خوراک دی جائے جس کی وہ عادی ہے۔ تو یقیناً وہ بھی بیمار ہو جائے گی۔ دراصل مقوی خوراک چلانے پھرنے اور کام کاج کی صورت میں ہلکی ورزش کے بغیر ہضم نہیں ہو سکتی +

عام طور پر زچہ کے لئے یہ ضروری سمجھا جاتا ہے کہ وضع حمل کے بعد وہ پورے چالیس دن

زچہ کے لئے آرام

بیاروان کی طرح بستر پر پڑی رہے، پاؤں دہواقی رہے، بستر پر بیٹھی بیٹھی کھانا کھائے، چلنا پھرنا اُس کے لئے اس حد تک ممنوع ہے کہ جب اُسے رفع حاجت کی ضرورت پڑتی ہے تو اس کے بستر پر ہی کموڈیا پاٹ رکھ دیا جاتا ہے۔

اچھے اچھے ڈاکٹر اور عتف اس غلط فہمی میں مبتلا نظر آتے ہیں کہ ”عورت چونکہ طویل مدت تک بچے کو پیٹ میں اٹھائے رہتی ہے، نیز وضع حمل کی تکلیف بھی اُسے بہت کمزور کر دیتی ہے، اسلئے اُسے طویل آرام کی ضرورت ہے، اگر اُس نے چالیس دن آرام نہ کیا، تو اُس کے بیمار ہو جانے کا خطرہ ہے، اُس کے اندرونی اعضا کو صدمہ پہنچنے کا احتمال ہے“

یہ بہت ہی بُرا نامغالطہ ہے، اس لئے اس رواج کے خلاف خواہ کتنی ہی مدلل اور سائنٹیفک تحریک شروع کی جائے، اُس کے جلد مقبول ہونے کی کوئی اُمید نہیں۔ شہری، متمول خواتین میں اس تحریک کا کامیاب ہونا اور بھی مشکل ہے، کیونکہ اُن کی زندگی پر آرام طلبی کے جذبات اس حد تک مسلط ہو چکے ہیں کہ انہیں عمل و حرکت کا کوئی بھی مشورہ دینا، اُن کی طبع نازک پر بار ثابت ہوگا، انہیں اپنی صحت و توانائی کے مقابلے میں بستر زیادہ پیارا ہے۔ بچے کی ولادت اُن کی آرام طلبی کے لئے اچھا خاصہ بہانہ پیدا کر دیتی ہے۔

لیکن واقعہ یہ ہے کہ چالیس دن کا آرام اپنے اندر کوئی معقولیت نہیں

رکھتا۔ یہ دن رات کا طویل اچالیں روز کا مسلسل آرام جسم میں تو انائی کی بجائے بیماری کے رجحانات پیدا کرتا ہے۔ جسم کے اعصاب اس کے اپنے ہی بوجھ کے نیچے دبے دبائے تھک جاتے ہیں، معدے کی قوت عمل سست پڑ جاتی ہے۔ انٹرایاں بھی اپنا عمل آسانی سے سرانجام نہیں دے سکتیں۔ چہرے کی بشاشت مرجھا جاتی ہے۔ سر میں، ٹانگوں میں ناتوانی محسوس ہونے لگتی ہے۔ آرام اپنی حد سے بڑھ جائے، تو وہ تسکین کا نہیں بے چینی کا باعث ہو جاتا ہے +

امریکہ اور یورپ کے ڈاکٹروں نے اس موضوع پر مسلسل تحقیقات کر کے بالآخر یہ نتیجہ اخذ کیا ہے۔ کہ اگر زچہ کو وضع حمل کے بعد جلد سے جلد اپنی توانائی بحال کرنی ہو۔ تو اسے بہت جلد بستر سے اٹھ کھڑا ہونا چاہیئے انہوں نے مختلف ہسپتالوں اور زچہ خانوں میں صد ہا زچاؤں پر تجربے کئے ہیں جن کا حاصل یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پانچ سات دن کا آرام کافی ہے •

گذشتہ جنگ عظیم میں جب انگلستان پر جرمنی کے بموں کی بارش ہو رہی تھی، وہاں کے ڈاکٹروں کو اپنے نظریے کی تحقیقات کا اچھا موقع مل گیا۔ ہسپتالوں اور ولادت خانوں میں مریضوں اور زچاؤں کی طویل اقامت خطرے سے خالی نہ تھی، اس لئے انہوں نے جہاں اپریشن کے مریضوں کو جلد سے جلد ہسپتال چھوڑنے کی اجازت دے دی۔ وہاں زچاؤں کو بھی موقع دیا کہ وہ پانچ سات دن کی طبی نگرانی کے بعد گھر چلی جائیں۔ ان مریضوں اور

زچاؤں کے باقاعدہ ریکارڈ رکھے گئے۔ یہ انکشاف سارے یورپ کے لئے دلچسپی اور حیرت کا باعث ہوا کہ جلدی لیٹر چھوڑ دینے سے زچاؤں کی صحت پر نہ صرف کوئی بُرا اثر نہ ہوا، بلکہ خلاف توقع اُن کی طاقت اور توانائی بڑی سرعت سے بحال ہو گئی +

اس سلسلے میں بالٹی مور کے ڈاکٹر مارتس ایل روٹسٹائن نے زچاؤں پر جو تجربے کئے ہیں۔ اُن کی رپورٹ بہت حوصلہ افزا ہے۔ انہوں نے سنائے ہسپتال کی ۱۰۰ زچاؤں کو وضع حمل کے تیسرے اور چوتھے دن لیٹر سے اٹھنے کی پانچویں چھٹے دن چلنے پھرنے کی اور ساتویں آٹھویں دن گھر جانے کی اجازت دے دی ڈاکٹر روٹسٹائن نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ ”کیسی بھی عورت کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑا۔ سب کی سب عورتیں بہت جلد اپنی اور اپنے نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال کے قابل ہو گئیں“

لیکن جلدی لیٹر چھوڑنے کا عمل کچھ نہ کچھ احتیاط بھی چاہتا ہے۔ شروع میں یعنی وضع حمل سے چار گھنٹے بعد زچہ کے لئے اتنا ہی کافی ہے کہ وہ گاؤتکیہ کا سہارا لے کر دس منٹ بیٹھ جائے۔ تکان محسوس ہوتے ہی اُسے لیٹ جانا چاہیئے۔ دوسرے تیسرے دن گاؤتکے کے سہارے گھنٹہ آدھ گھنٹہ بیٹھے اس عمل سے اس کے ہتھکے ہوئے اعصاب کو قدرے راحت محسوس ہوگی۔ چوتھے دن وہ اپنے کمرے میں چند قدم ٹہل بھی سکتی ہے اور رفع حاجت کے لئے بیت الخلا تک بھی جاسکتی ہے۔ پانچویں دن بھی اُس کا معمول یہی ہونا چاہیئے۔

چھٹے دن اُسے اپنے اس معمول کے علاوہ تھوڑی سی تفریح کے لئے پانچ دس منٹ کے لئے کمرے سے باہر بھی نکلتا چاہیے۔ صرف اتنی احتیاط کی ضرورت ہے کہ تکان نہ ہونے پائے۔ سات آٹھ دن کے بعد اُسے بستر پر پڑے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ وہ بچے کی دیکھ بھال اور گھر کے چھوٹے موٹے کام بخوبی سرانجام دے سکے گی۔

اگر ہم ان دیہات کی نسوانی زندگی کا جو شہروں سے دُور، تنہا، سب و تمدن کی برکات سے محروم ہیں، جائزہ لیں، تو لازماً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ زچہ کا کئی کئی ہفتے بستر پر پڑے رہنا بہت حد تک قابلِ اعتراض ہے۔ دیہاتی عورتیں شاذ و نادر ہی اتنا طویل آرام قبول کریں گی۔ جو شہری عورتوں کی زندگی کا خاصہ بن چکا ہے۔ ایسی مثالیں مشاہدے میں آتی ہیں کہ ایک عورت آج بچہ جنمتی ہے اور تیسرے چوتھے دن خانہ داری کے تمام فرائض بخوبی سرانجام دینے لگتی ہے۔ اُس کی صحت پر کوئی ناگوار اثر نہیں پڑتا۔ وہ بہت جلد چاق و بوند ہو جاتی ہے۔

شہری عورتوں کے لئے ان مثالوں میں بہت اچھی ترمیم ہے اگر وہ چاہیں۔ تو اپنی دیہاتی بہنوں کی پیروی کر کے زندگی اور صحت کے اس قیمتی تجربے سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

البتہ شہری عورتوں کے لئے یہ مشورہ غیر ضروری معلوم نہیں ہوتا کہ بچہ کے پہلے دو ہفتوں میں، انہیں اسی جہانی محنت سے جو تکان کا باعث ہوا، حراز

ہی کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ بستر کو جلد بھپوڑ دینا صرف انہیں عورتوں کیلئے مفید ثابت ہو گا۔ جن کا کیس معمولی ہو۔ جن کی عام صحت خراب نہ ہو۔ اگر کیس غیر معمولی ہو۔ اور وضع حمل کے سلسلے میں کوئی خاص تکلیف مثلاً اسقاط الرحمہ، پر سوت کا بخار وغیرہ لاحق ہو گئی ہو۔ تو انہیں مجبوراً اُس وقت تک بستر پر پڑے رہنا چاہیے۔ جب تک اُن کی تکلیف دُور نہیں ہو جاتی۔ اُن کے لئے عجلت نقصان دہ ثابت ہوگی +

اگر صحت میں کوئی خرابی نہیں۔ تو محض آرام کی خاطر چالیس دن بستر پر پڑے رہنا نقصان دہ ہے +

پرسوت کا بُخار

پرسوت کا بُخار کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے؟
 پرسوت کے بُخار کی مکمل تشریح اور علامتیں
 اس مُہلک بُخار سے بچنے کے لئے کیا تدابیر کرنی
 چاہئیں؟ وضع حمل کے بعد کون کون سی احتیاطیں
 فرمادی ہیں؟

زچہ کو وضع حمل کے بعد خون میں زہر جذب ہو جانے کے باعث ابو
 بُخار ہو جایا کرتا ہے۔ اُسے پرسوت کا بُخار کہتے ہیں۔ اس مُہلک بُخار میں
 مُبتلا ہو کر بیشمار عورتیں ہر سال بقیہ موت ہوتی ہیں۔ اس بُخار کے مختلف اسباب
 ہیں۔ وضع حمل کے بعد نفل یا خونِ نفاس کا پورے طبع پر خارج نہ ہونا اندام
 نہانی یا رحم میں رطوبت یا خون کے لوتھڑوں کا یا کسی آلائش کا رہ جانا۔
 یا رحم کے کسی زخم یا ورم میں مواد کا جمع ہو جانا۔ انتڑیوں اور معدہ کا خراب

ہو جانا۔ رحم میں بلوہت یا خون کے لوتھڑوں یا آئول کے ٹکڑوں کا رہ کر سر
جانا۔ علاوہ بریں بیرونی نہ ہر بلا مادہ رحم یا اندام نہانی میں جذب ہو کر جن
پیدا کر سکتا ہے +

یہ مرض اکثر چھوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر دایہ اس مرض میں
مبتلا عورت کو دیکھ کر تندرست زچہ کی معالج ہو۔ تو اس کے ہاتھ کپڑوں اور
پچکاری وغیرہ کے ذریعے تندرست زچہ اس مرض میں گرفتار ہو جاتی ہے +
دایہ کی غلیظ انگلیوں یا اوزاروں کے ذریعے بھی یہ مرض تندرست زچہ
پر حمل کرتا ہے۔ وضع حمل کے بعد جلد اٹھنے بیٹھنے۔ ٹھنڈے پانی کے استعمال
سے بھی پر سوت کا بخار ہو جایا کرتا ہے۔ اسی لئے پہلے صفوں میں بھی
لکھا گیا ہے کہ زچہ کو (وضع حمل کے بعد) پاخانہ اور پیشاب کے لئے بھی
زیادہ حرکت نہیں کرنی چاہیئے اور منہ ہاتھ دھونے کے لئے بھی شیر گرم
پانی استعمال کرنا چاہیئے +

ہندوستان میں بیشتر عورتیں ہر سال پر سوت کے بخار سے مرتبی
ہیں۔ اس لئے احتیاط کے طور پر وضع حمل کے بعد زچہ کا درجہ حرارت معلوم
کرتے۔ مہنا چاہیئے۔ ان آیام میں زچہ کا ٹمپرچر نارمل یعنی ۹۸ درجے ہونا
چاہیئے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ پہلے دن زچہ کا ٹمپرچر ایک سو تک پہنچ جاتا
ہے۔ لیکن اگر ایک آدھ دن میں درجہ حرارت نارمل نہ ہو جائے تو فوراً
اس کا علاج کرنا چاہیئے +

فاضل امریکن ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ جب زچہ کا درجہ حرارت بڑھ جائے۔ تو اس پر پرسوت کے بخار کا شبہ کرتے ہوئے جلد از جلد علاج کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔ بلکہ اگرچہ بیس گھنٹہ تک ستودرجہ کا بخار ہو تب بھی پرسوت کے بخار کا شبہ کرتے ہوئے اس کے علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ اور اگر ۱۰۱ درجہ کا بخار ہو۔ تو فوراً پرسوت کے بخار ہی کا علاج کریں۔ کیونکہ اس بخار کا علاج ہر صورت میں بہتر ہے۔ خواہ وہ بعد میں پرسوت کا بخار ثابت نہ ہو۔

زچہ کے اندام نہانی اور رحم کی صفائی کی طرف خاص توجہ دینی چاہیے۔ اس مطلب کے لئے پوٹاشیم پرنکائیٹ سے اندام نہانی کو دھونا چاہیے۔ پرنکائیٹ آف پوٹاش کو شیر گرم پانی میں حل کر کے ڈوش کرنا بھی مفید ہے۔

عموماً وضع حمل کے بعد دو چار دن تک اس بخار کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس میں مبتلا مریضہ بے حد بے چین اور کمزور ہو جاتی ہے کبھی کبھی اس پر بیہوشی کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ بعض مرتبہ مریضہ کا رچی متلاتا ہے۔ اسے دست بھی لگ جاتے ہیں۔ سردی اور لرزہ طاری ہو کر بخار موتا ہے۔ نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ اور ایک منٹ میں ۱۲۰ سے ۱۶۰ ضربات لگاتی ہے۔ حرارت صبح کے وقت ۱۰۱ یا ۱۰۲ لیکن شدید صورت میں ۱۰۴ سے ۱۰۶ تک ہو جاتی ہے جسم میں گاہے گاہے درد کی شکایت ہوتی ہے۔ چہرہ زرد اور پشمرہ رہتا ہے۔ کبھی کبھی جسم پر سرخ رنگ کے دھبے نکل آتے ہیں۔

اس مرض کی ہر ایک مریضہ میں مذکورہ بالا تمام علامات یکساں نہیں ہوتی

کرتیں کسی مریضہ میں کوئی علامت شدید ہوتی ہے اور کسی میں کوئی +
 پر سوت کا بخار عموماً چھوٹ یا زچہ کی غلاظت سے پھیلتا ہے۔ اس
 لئے اس مرض سے بچنے کے لئے خاص احتیاطوں کی ضرورت ہے۔ صفائی
 کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ مریضہ کو نہایت صاف سُحقرے رومال استعمال
 کرانے جائیں۔ گرم پانی میں دھو کر دھوپ میں خشک کر لئے گئے ہوں تو
 زیادہ بہتر ہے۔ زچہ کا کمرہ۔ لباس۔ پستر اور اس کمرے کی تمام اشیاء صاف
 سُحقری ہونی چاہئیں۔ پستر اور کپڑے اگر ڈس انفکٹ کر لئے جائیں تو
 زیادہ مناسب ہے +

چونکہ رحم یا اندام نہانی کے ذریعے زہریلا مواد جذب ہو کر یہ خطرناک
 مرض پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے رحم و اندام نہانی کو پچکاری سے خوب صاف
 کرنا چاہیئے۔ اس غرض کے لئے نصف سے نیم گرم پانی میں چار گریں پوٹاشیم
 پرمنگنیٹ حل کر کے دن میں دو تین بار ڈوش کیا جائے تاکہ غلاظت نکل
 جائے۔ پچکاری کے برے کو رحم کے منہ تک لے جائیں۔ اور جب تک کہ
 پانی صاف نہ آنے لگے۔ برابر دھوتے رہیں۔ ڈوش کے وقت اگر عورت اپنے
 نیچے تکیہ رکھ لے۔ تو ڈوش میں زیادہ سہولت رہے گی +

چونکہ یہ بخار عموماً چھوٹ سے ہوتا ہے۔ اس لئے خیال رکھنا چاہیئے
 کہ دایہ یا دایہ کی مددگار عورت کسی ایسی مریضہ کے ہاں نہ گئی ہو۔ جیسے پر سوت
 کا بخار ہو۔ دایہ سے اچھی طرح دریافت کر لینا چاہیئے کہ وہ کسی ایسی مریضہ

کہ گھر تو نہیں گنتی۔ مگر اگر شک ہو۔ تو احتیاط کے طور پر دایہ کو زچہ خانہ میں
 لے جانے سے پہلے غسل کروا کر صاف کٹھن لبا کس پہنوادینا چاہیئے۔ اس
 کے ہاتھوں کو گرم پانی سے کھاربا نک سوپ، سرکری لوشن یا کاربا نک لوشن سے
 دھلرانا چاہیئے۔ دایہ کے ناخن تراشے ہوئے اور صاف ہوں۔ یہ بہت
 ضروری ہے۔ کیونکہ ناخنوں میں اکثر زہر ہوتا ہے جو زچہ کے لئے بیماری
 کا باعث بنتا ہے *

دودھ کا بُخار

دودھ کا بُخار کیا ہے اور کیوں ہوتا

ہے ؟ علامتیں۔ پرہیز اور علاج

وضع حمل کے ایک دو روز بعد زچہ کی چھاتیوں میں دودھ اُتر آتا ہے بعض اوقات اتنا زیادہ دودھ اُتر آتا ہے کہ زچہ کی چھاتیاں بھاری ہو کر تن جاتی ہیں اور پستان پر ورم ہو جاتا ہے۔ اس سے خفیف سا بُخار بھی ہو جاتا ہے۔ جسے دودھ کا بُخار (ملک فیور) کہتے ہیں + یہ بُخار نازک مزاج عورتوں میں دودھ کی رُکاوت سے ہو جاتا ہے۔ یعنی اگر کسی وجہ سے بچے کو دودھ نہ پلایا جائے۔ تو چھاتیاں تن جاتی ہیں۔ پستانوں پر ورم آ جاتا ہے اور بُخار چڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وضع حمل میں سردی لگنے۔ بھڑکی بھان اور بے آرامی کے باعث بھی بُخار ہو جاتا ہے۔ اُس کی علامات یہ ہیں :-

شروع میں سُستی۔ کاہلی اور سردی محسوس ہوتی ہے پیٹھا اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ پستان تن جاتے ہیں اور ان میں ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے نبض جلد جلد

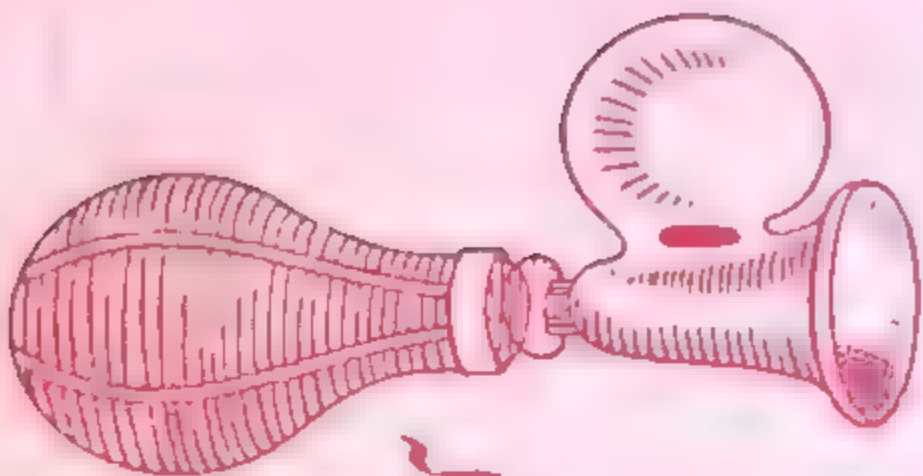
چلتی ہے۔ مریضہ کے چہرے پر جوش کے آثار پائے جاتے ہیں۔ جلد گرم اور خشک ہو جاتی ہے۔ قبض کی شکایت۔ زبان میلی اور درد سر ہوتا ہے۔ جی متلاتا ہے۔ خونِ نفاس تھوڑی مقدار میں خارج ہوتا ہے۔

اس بُخار میں عام بُخار کی دوا کے علاوہ قبض کشا دوا بھی مریضہ کو دیں۔

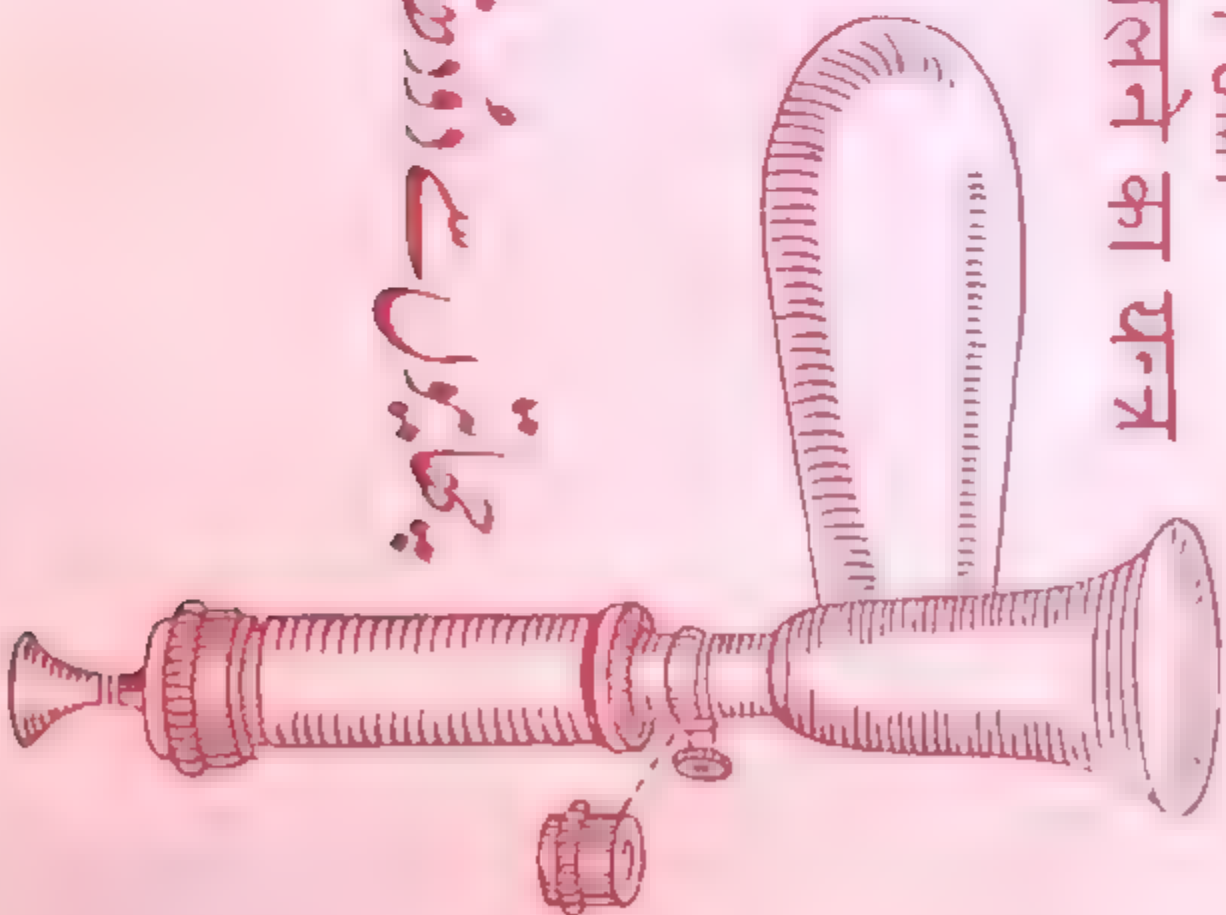
عموماً ایک دو دست آکر پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ اور پستانوں کا تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ اگر پستانوں میں دودھ زیادہ ہو تو برسیٹ پمپ کے ذریعہ دودھ نکالنا چاہیے۔ یہ آلہ انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتا ہے۔

بُخار کے دوران میں بچے کو ہرگز دودھ نہ پلائیں اور بُخار دور ہونے کے بعد بچے کو باقاعدہ دودھ پلائیں۔ تاکہ چھاتیوں میں جو دودھ پیدا ہوتا ہے وہ نکلتا رہے۔

BREAST-PUMP द्वारियों से दुध निकालने का यन्त्र



بچہائیوں سے دودھ نکالنے کا آلہ



پستان کا ورم

عورت کے پستان میں ورم کیوں
آتا ہے؟ ورم کی تشریح اور اس کا علاج +

بعض عورتوں کے پستانوں میں ورم (سوزش) آجاتا ہے۔ اس کا باعث
دودھ کا نہ نکالنا یا دودھ کا غلیظ ہو کر منجمد ہو جانا ہوتا ہے۔ سردی، چوٹ یا
رگڑ وغیرہ سے بھی بعض اوقات ورم آجاتا ہے اور بعض اوقات فسادِ خون
میں آتشک کے مادہ کی وجہ سے بھی ورم آجاتا ہے +

جب چھاتیوں سے دودھ کا اخراج نہیں ہوتا، یا کسی وجہ سے دودھ
غلیظ و منجمد ہو کر دایاں تٹاؤ اور درد پیدا کرتا ہے۔ تو پستان کو دبانے سے پیپ
کی حرکت محسوس ہوتی ہے۔ اس کے علاج میں غفلت نہیں کرنی چاہیئے۔
بعض اوقات معمولی بے پروائی سے سخت ہولناک نتائج رونما ہوتے ہیں
پستانوں کی ساخت گلیٹی شروع ہو جاتی ہے اور اس میں ناسود پیدا ہو
جاتا ہے +

اس مرض میں اکثر عورتیں گرم امینٹ سے ٹکور کرتی ہیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ البتہ چونکہ لگا کر خون ٹکڑوانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ تمہ کی جڑ پانی میں پیس کر لپیٹ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے +

اگر چھاتیوں پر ورم زیادہ نہ ہو۔ اور صرف تناؤ اور گرمی ہی محسوس ہو تو سب سے پہلے پستانوں سے برسٹ پیپ کے ذریعے دودھ نکالنا چاہیئے۔ اس سے بھی فائدہ پہنچتا ہے +

ورم دور کرنے کے لئے پستانوں پر بلاڈونا گلیسرین یا مگل پنڈول پانی میں گھس کر لگانا چاہیئے۔ اور خشک ہونے پر دن میں تین چار بار لگائیں۔

اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے +



تیمیت اولاد

ماں پیٹ میں بچے کی تعلیم و تربیت

بچوں کی جسمانی، اخلاقی اور ذہنی پرورش کے اصول اور طریقے۔
 جن پر عمل کرنے سے ہم اپنے بچوں میں اعلیٰ صفات پیدا کر سکتے ہیں۔
 استقرارِ حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی مختلف حیثیتوں سے بہت کچھ
 بدل جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اُن عورتوں کو پیش کیا جاسکتا ہے۔ جو گھریلو
 زندگی سے باہر آکر ایسے معاملات زندگی میں دلچسپی لینے لگتی ہیں۔ جو فی الواقع
 مردوں کے دائرہ عمل میں آتے ہیں۔ مثلاً ایک عورت ہے جو سیاسیات میں
 قدم رکھتی ہے، اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصہ لیتی ہے۔ کھیل اور تماشوں
 سے بھی اُسے کافی دلچسپی ہے، ٹینس، بیڈمنگٹن اور ایسی شتم کے دوسرے
 کھیلوں کے مقابلوں میں شریک ہوتی ہے۔ غرض اس کی تمام دلچسپیاں
 دُشمنِ خاتہ کے بجائے بیرونِ خانہ والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں چونکہ وہ
 ہے عورت، اس لئے اُسے بھی اس سے مفر نہیں کہ وہ ایک نہ ایک دن ماں
 بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے۔ ظاہر ہے کہ بیرونِ دلچسپیوں کی وجہ سے

نیچے کی پرورش تو یہی درکنار وہ نو ماہ تک اپنے شکمی حمل کے بوجھ کو برداشت نہیں کرنا چاہیے گی۔ وہ بچوں سے لچسپی تو رکھتی ہوگی بلکہ وہ سب جذباتی نوعیت کی ہوگی۔ اُسے یہ کسی طرح پسند نہ ہوگا کہ وہ اُن میں اس حد تک عملی لچسپی لینے لگے کہ اس کے روزمرہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن قدرت کے مقتضیات اس پروگرام سے مطالبقت نہیں کھاتے۔ استقرارِ حمل کے بعد قدرت اس کی لچسپیوں کے مراکز بدل دیتی ہے۔ بشرطیکہ وہ خود غرضی میں اس قدر آگے نہ بڑھ گئی ہو کہ اپنی خواہشات نفس پر دنیا کی ہر شے کو قربان کرنے پر تل جائے۔ اس قسم کی عورت سے ہمیں بحث نہیں۔ ہم تو ایک ایسی عورت کا ذکر کر رہے ہیں۔ جس کی طبیعت میں کوئی بنیادی بگاڑ پیدا نہ ہو چکا ہو اور جس کی فطرت نہ بدل چکی ہو۔ اس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہوئی ہوں لیکن طبیعت میں ابھی اتنی لچک باقی ہو کہ اگر فطرت انسانی تقاضا کرے تو اس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ معاملہ ہونے کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجانے سے خواہ کچھ گھبرائے، لیکن اسقاطِ حمل اور اولاد کشی پر نہ اتر آئے۔ ہاں تو ہم یہ کہہ رہے تھے کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرارِ حمل غیر شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک نئے تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں تو وہ بہت گھبراتی ہے۔ لیکن جوں جوں پیٹ میں بچہ اس کے گشت پوشاہ اور

خون سے پرورش پا کر بڑھتا ہے اور ایک روز چانک وہ محسوس کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے اندرون میں نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی لچھی لٹے بغیر نہیں رہ سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی بیرون خانہ قسم کی دلچسپیاں کم ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا اپنا اندرون مرکز لچھی بن جاتا ہے +

عزیزہ ورشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اُس عورت کی عزت بڑھ جاتی ہے اور خاوند بھی چاہتا ہے کہ اسے ہر ممکن آرام پہنچائے بغرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت قریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کیلئے قابل عزت و احترام بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دلچسپیاں تو بالکل ہونے والے بچے پر تمام کی تمام مرکوز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود باہر نکلنا، ہیلیوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچے جیسے اتنی محنت اٹھا کر اُس نے اپنے خون سے سینچا ہے، آخریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آجائے +

چونکہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ بنیادی اصول خود بخود آجائے۔ تے ہیں کہ جنہیں وہ بغیر ماں بنے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں میں بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں کچھ سمجھانے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی

اُسے تجربہ کار اور واقفین خود توں کی پھر بھی ضرورت ہوتی ہے جو اسے توہمات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کہ اس قابل بنادیں کہ وہ بچے کی نفسیات اور اُس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچے میں اول ہی روز سے ایک تہم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے +

رحم میں بچہ اپنی ماں ہی کے خون و گوشت سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی متحقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصائل بھی بچہ اپنے ماں باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دورانِ حمل ہی میں ماں کو اپنے بچے کے متعلق بہت کچھ تجربات ہو جاتے ہیں۔ خوشگوار بھی اور ناخوشگوار بھی۔ اور خود بچہ بھی رحمِ مادر میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے۔ اگرچہ اس کا یہ جاننا بہ حالتِ شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر ماں دورانِ حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادات لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا۔ بعض بچے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انہیں کوئی ہلاتا رہے۔ انہیں بغیر اس کے چین ہی نہیں پڑتا۔ ہلانا بند کر دیں تو وہ رونے لگتے ہیں۔ یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آتے ہیں۔ لیکن اس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی تھی تو وہ بچہ بھی آرام سے

گود میں لیٹنا پسند کرے گا۔ ہلاؤ گے تو روٹے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر ہمارا نظریہ یہ ہے کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے۔ ماں بھی ایک حد تک اپنے بچے کو جانتی ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں بچپن ہوتے ہیں اور وہ اسی سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ کس قسم کا بچہ ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں پرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بے چین نہیں ہوگا۔ پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا۔ ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ نشاۃ یہ بتاتا ہے کہ جو تعلق دورانِ حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیے۔ لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب ماں فقط دودھ ہی پلا کر فارغ نہ ہو جائے بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال، نفس نفیس خود اپنے ذمہ لے۔ ملازموں اور ٹاؤں پر نہ چھوڑے۔ اسے اپنے لئے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس لئے کہ اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لئے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے۔ اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصلت و صفیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہئیں۔ بہر حال اگر یہ ممکن نہ ہو تو جو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہو۔

اور پھر آخر تک وہ بچہ اسی کے ہاتھ میں رہے مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشو و نما پانے سے روک دے گی ۔

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہوتے ہی قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے مانوس ہونے لگتے ہیں ۔

سب سے پہلی ملاقات ایک ماں کی اپنے بچے سے دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساس تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جاتا رہے، تو ماں اُسے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ پلا دیتی ہے۔ دودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔ یہی تجربہ جب اسے ہر روز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبت کرنے لگتا ہے۔ وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی بھوک کی تکلیف اس کے پاس آتے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں ۔

عام طور پر چھوٹا بچہ حالت سکون میں سوتا زیادہ ہے اور جاگتا کم ہے۔ دودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے۔ اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دھچپی کا اظہار کرتا ہے۔ ہونٹوں پر انگلی رکھنے اور ہٹانے سے مسکراتا ہے۔ یہ گویا اس کے سکون کا وقت ہے۔ اگر بچہ شدید

ہے۔ تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہوگی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سنانے اور کھلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت اُن کی کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی دیوبے چینی سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کے سنبھالنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ انہیں اسی طرح دیر تک جھنجھتے چھوڑ دینا چاہیے۔ بلکہ ماں کو چاہیے کہ اُن کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر اُن کو محبت و پیار سے خاموش کرنے غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذبات، لڑنے ہوئے معاملہ کرنا انہیں اُلٹا بگاڑتا ہے۔ اس سے اُن میں یا تو ضد پیدا ہوگی یا پھر وہ اس قدر ڈر جائیں گے کہ جس سے اُن کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انہیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی یہ کیفیت خود بخود کم ہو کر جاتی رہے گی +

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے، اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشاب کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر۔ تو وہ وقت ماں کے لئے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے نا وقت وہ اُسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جا سکتا۔ ہر چند ماں اس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فارغ ہو اپنے

نہا لچے پر یا پوتڑے میں ہو لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہو گئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کدھر حملہ ہوگا۔ کبھی تو عین گود میں کپڑوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی نہا لچے سے بہت کد فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے لئے خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہئیں۔ گھر کے دوسرے کاموں کے لئے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں برا و راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسن تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود کموڈ کا رخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبط نفس پیدا کیا جاسکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگایا جاسکتا ہے +

بعض ڈاکٹر اور نرسیں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اس عمر میں بچے کو دودھ گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد +

پابندی اوقات اپنی جگہ بلاشبہ نہایت اچھی چیز ہے لیکن اس میں مشین کی سی یکسانیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ متعدد بار ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم

ہوتی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لئے ہو سکتا ہے کہ ایک گھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتا ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندی وقت پر جمی رہیں تو بچہ تو روتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چونکہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لئے اُس کے خاموش کرنے کی دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دوسری صورت ہے بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں مثلاً اُس وقت جب کہ اُسے آپ نہلائیں یا اُس وقت جب کہ وہ محض چارپائی پر لیٹا ہو یا اُس وقت جبکہ آپ اُس کے کپڑے بدل رہی ہوں غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں *۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی ہر وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس۔ تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و سیلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی۔ وہ غصے ہو گا تو آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہے۔ وہ دل ہی دل میں گھٹے گا اور اس کا اثر کبھی شدید کی صورت میں ظاہر ہو گا۔ اس کے برعکس اگر ہر لمحہ آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے

کہ اس سے کھیلتی ہیں۔ آپ اس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور سنجیدہ ہونے کی کیفیت سے بھی واقف ہیں۔ وہ جب بھوک سے تنگ آ جاتا ہے تو گھٹنیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے۔ اسے دودھ دے دینا چاہیئے۔ اس کی بھوک کی شدت و کمی کا علم بھی اس کی حرکات سے ہو جاتا ہے۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بے قراری کا مظاہرہ کرتا ہے اور کم بھوک میں اس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ بچہ سے متعلق یہ تمام تجربات و معلومات اسی وقت حاصل ہو سکتی ہیں جب مائیں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازموں اور آیاؤں پر نہ بھروسہ کریں۔ اگر دودھ پلانے کے لئے کوئی اتنا وغیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بجز دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہئے باقی دیکھ بھال اور رکھ رکھاؤ خود مائیں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکٹر کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اسی راہ سے پیدا ہوں گی۔

یہ ہر ماں کے فرائض میں داخل ہے کہ وہ اپنے بچوں کو صحیح طریق پر پرورش کر کے پروان چڑھائے تاکہ قوم کی قوم صحت مند اور طاقتور ہو جائے۔ اطہائے قدیم و جدید متواتر تجربات و مشاہدات کے بعد اس امر کی تصدیق کر چکے ہیں کہ خاندانی اثرات و عادات کے علاوہ وقتِ جماع کے حالات

اور تخیلات بھی بچے پہاثر انداز ہوتے ہیں۔ دُور اندیش والدین کو اپنے بچوں کے حفظانِ صحت کی کوشش اُس وقت سے شروع کر دینی چاہیے جب وہ مُباشرت کے لئے آمادہ ہوں۔ چنانچہ صحتِ کامل کی حالت میں، انتہائی شادمانی اور پاکیزہ جذبات کے ساتھ اپنی آئندہ نسل کی بُنیاد رکھنی چاہیئے۔ ماں باپ کے ماحول اور اُن کی روحانی اور ذہنی حالت کا اثر، پیٹ میں بچے کی سیرت اور دماغی حالت پر ضرور پڑتا ہے۔ اسی لئے بار بار تاکید کی جاتی ہے کہ حاملہ عورتوں کو سنج و غم اور دماغی پریشانیوں سے ہمیشہ دُور رہنا چاہیئے۔ اسی خیال کے زیرِ اثر تمام دُنیا کی عورتیں دورانِ حمل میں یا تو اپنے قومی ہیروؤں کی پرستش کرتی ہیں اور ایسی کتابیں پڑھتی ہیں جن میں اُن کی بہادری کے کارنامے لکھے ہوں یا مذہبی رسومات کی ادائیگی میں اپنا بیشتر وقت گزارتی ہیں اور مذہبی بزرگوں، خواجہ سراؤں اور تندرست انسانوں کی تصاویر روزانہ دیکھتی رہتی ہیں +

حسب مرضی اولاد پیدا کرنے کی طریقہ

انسانی زندگی کا یہ بہت اہم مسئلہ ہے اور اس پر آئندہ نسلوں کی اچھائی اور بُرائی کا انحصار ہے۔ ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ اُس کے ہاں تندرست جو نصرت اور نیک اولاد پیدا ہو۔ ساری دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا انسان ہوگا۔ جو اپنی اولاد کو بُری اور نالائق دیکھنا چاہتا ہو۔ اس آرزو اور خواہش کے ہوتے ہوئے بھی ہندوستانی لوگ جن کے ہاں پیٹ میں نیچے کی تعلیم و تربیت کے طریقوں پر عمل کرنا حد سے زیادہ ضروری اور بہتری کا سبب ہے۔ ان اصولوں پر عمل نہیں کرتے۔ اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ ان طریقوں پر عمل کرنے سے بچوں میں وہ خوبیاں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ جن کے وہ آرزو مند ہیں۔ کون نہیں سمجھتا کہ ہم اور ہمیشہ کو اگر کسی نے بھیم اور ہمیشہ بتایا۔ تو وہ اُن کی مائیں بھتیں۔ پیدہ شدہ کو اگر کسی نے نیکیوں کی تعلیم دی تو اُن کی ماں نے۔ رام کو اگر کسی نے فرمانبردار ہونا سکھایا تو اُس کی ماں نے۔ نپولین بونا پارٹ جہا اپنی بہادری کی وجہ سے دنیا میں مشہور ہوا ہے۔ اُس کی ماں نے ہی اُس کو بہادری کی تعلیم دی تھی۔ یہ مشہور قصہ ہے کہ نپولین جب ماں کے پیٹ میں تھا۔ اُس کی ماں خاوند

کے ساتھ میدان جنگ میں تھی۔ اور امیر جنگ میں بہت لکھی لبتی تھی۔ اسی طرح وہی بھینٹا اور سیوا جی کی مثالیں مجھ سے سامنے ہیں۔ ان دونوں نے ماں کے پیٹ ہی میں بہادری اور دلیری کی تعلیم حاصل کی تھی سیوا جی جب حمل میں تھے، ان کی ماں اپنے بچے کو بہادری بنانے کی خواہشمند تھی۔ چنانچہ وہ دن رات انہی خیالات میں محو رہنے لگی۔ بہادری انسانوں کے قصے کہانیاں سننی اور ان کا تصور کرتی۔ یہاں تک کہ اس کا کمرہ بھی بہادریوں کی تصاویر سے آراستہ تھا۔ اس کا قد تھی نتیجہ یہ نکلا کہ سیوا جی جیسا دلا وہ بچہ پیدا ہوا۔

ہندوستان کے پختیس کروڑ انسانوں پر انگلستان کے جو یہ مٹھی بھرا نگریز حکومت کرتے رہے ہیں یہ کوئی جانوگر نہیں۔ کالا علم نہیں جانتے بلکہ اپنے دل و دماغ کی قابلیت کے طفیل بادشاہ بنے بیٹھے تھے اور ہندوستانی اپنے دل و دماغ کی کمزوریوں کی وجہ سے غلام +

انگلستان میں والدین جو بچے کی تربیت کے ذمہ دار ہیں اپنے بچوں کو ان اصولوں کے مطابق پرورش کرتے ہیں جن سے کہ وہ تمام خوبیاں بچے میں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ جو ایک مکمل انسان میں ہونا لازمی ہیں۔ لیکن اس کے برعکس ہم ہندوستانی اپنے بچوں کی تربیت صحیح اصولوں پر نہیں کرتے۔ اس لئے ہمارے بچے کمزور دماغ اور بزدل ہوتے ہیں۔ اور اگر کسی شخص کو اپنے بچے کی اعلیٰ تربیت کا خیال ہوتا ہے۔ تو وہ تعلیم و تربیت کے موزوں وقت کا صحیح اندازہ نہیں کر سکتا۔ یعنی اپنے بچے کی تربیت اس وقت شروع

کرتا ہے جبکہ بچہ آٹھ دس سال یا کم سے کم پانچ چھ سال کا ہو جائے۔ اور اُسے سکول میں داخل کرا دیا جائے لیکن بچے کی تربیت کا زمانہ اُس وقت سے شروع ہو جاتا ہے جبکہ وہ ماں کے پیٹ میں حمل کی صورت میں ہو۔ اُس وقت براہِ راست بچے کو کوئی ہدایت نہیں کی جاسکتی۔ البتہ جو بات اُس کی ماں کو سمجھائی جائے اور وہ اُس پر عمل کرے تو بچے پر بھی وہی اثر پڑتا ہے۔
 خوبصورت اور تندرست بچہ پیدا کرنے کے سلسلہ میں ایک انگریز مصنف نے لکھا ہے کہ "مقاربت کے وقت اگر عورت کے سامنے کسی تندرست اور خوبصورت بچے کی تصویر اس طرح رکھی جائے کہ عورت اُسے بخوبی دیکھ سکے۔ تو جو بچہ پیدا ہوگا۔ وہ نہ صرف تندرست اور خوبصورت ہی ہوگا۔ بلکہ اعضا کے لحاظ سے بھی اُسی بچے کے مشابہ ہوگا۔ جس کی تصویر عورت کے سامنے رکھی گئی ہو۔"

(۱) یورپ اور ہندوستان کے تمام حکماء اس بات پر متفق ہیں کہ حمل کے دنوں میں جس قسم کے خیالات حاملہ کے ہونگے۔ اُسی قسم کی اولاد پیدا ہوگی۔ اس بنا پر سب سے ضروری امر یہ ہے کہ جس قسم کی اولاد پیدا کرنے کی خواہش ہو۔ اُسی قسم کے خیالات عورت کے دل میں پیدا کئے جائیں۔ اگر نیک اور بہادر اولاد کی آرزو ہو۔ تو کمروں میں بہادر اور نیک آدمیوں کی تصویریں لٹکانے کے علاوہ بہادر اور نیک بزرگوں کی کہانیاں عورت کو سنائی جائیں۔ انسان کی زندگی پر خیال کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے اور حمل کے

دوران میں حاملہ پر تصویر اور تصویر کا بہت اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ اگر حاملہ عورت کو ہمیشہ بہترین انسانوں کا تصور دلایا جائے تو یہ بات لازمی ہے کہ بچے میں بھی ان انسانوں کی خوبیاں پیدا ہو جائیں۔ اس کے برعکس رنج و غم خوف و ہشت کے جذبات کے ماتحت جو بچہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ جسمانی لحاظ سے بھی کمزور ہوتا ہے اور اس میں دماغی کمزوریاں بھی ہوتی ہیں +

(۲) تندرست اولاد پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ وظیفہ زوجیت کے وقت میاں بیوی ایک ہی جذبے میں ڈوبے ہوئے ہوں لیکن اگر عورت کی رضا مندی کے بغیر قربت کی جائے تو اولاد ناقص اور کمزور پیدا ہوگی +

(۳) تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے میں حاملہ کی خوراک کو بہت بڑا دخل ہے، مگر مقوی طاقت بخش۔ زود ہضم اور جزو بدن بننے والی غذائیں استعمال کی جائیں۔ تو اولاد بھی تندرست اور خوبصورت پیدا ہوگی۔ حاملہ کو زود ہضم صحت بخش غذائیں دودھ، گھی، مکھن، کریم، بسنیاں، پھل اور کشیم سے لبریز غذائیں استعمال کرنا بہت بہتر اور مفید ہے۔ اس قسم کی چیزوں کے استعمال سے تندرست اولاد پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ حاملہ کا ماضیہ کمزور ہو جاتا ہے اور بھوک بے قاعدہ اور بے وقت ہو جاتی ہے۔ اس لئے وہ مرغی اور لکڑی غذا میں مضم بھی نہیں کر سکتی +

(۴) حمل کی حالت میں جو عورت جھگڑا یا فساد کرتی ہے۔ اس کی

اولاد میں شر کا مادہ ضرور ہوتا ہے۔ اس لئے عورت کو حمل کی حالت میں جھگڑے فساد سے باز رکھنے کی کوشش کریں۔ ماں کی دماغی حالت کا اثر بچے پر ضرور پڑتا ہے۔ بلکہ جو مضمین حاملہ پڑھتی اور سنتی ہے اور جو خیالات دورانِ حمل میں حاملہ کے ہوتے ہیں۔ اُن تمام کا اثر بچے کی صورت اور سیرت پر پڑتا ہے +

(۵) غم و فکر میں مبتلا رہنے والی حاملہ کے ہاں ڈرپوک، کم عمر اور کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے اس بات کا خیال رکھیں کہ عورت غم و فکر میں مبتلا نہ ہو۔ اُسے خوش و محرم رکھنے والی گفتگو سے بے نیاز رکھنا چاہیئے۔ اور اس قسم کی کوئی بات نہیں کرنی چاہیئے جس سے حاملہ رنجیدہ ہو۔ رنج و غم سے رحم میں بچے کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ اور نشو و نما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے رنج و غم کرنے والی حاملہ کے ہاں کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے +

(۶) حمل کی حالت میں وظیفہ زوجیت سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیئے کہ اس فعل کے باعث بے شرم اور بے حیا اولاد پیدا ہوتی ہے +

(۷) اگر عورت حمل کی حالت میں دولت جمع کرنے کے خیالات میں ڈوبی رہے۔ تو اُس کے ہاں جو بچہ پیدا ہوگا۔ وہ بھی ہمیشہ دولت کا خواہشمند رہے گا اور اگر حاملہ دوسرے کے مال پر ہاتھ صاف کرنے کی آرزو ہوگی تو اولاد میں حسد کا مادہ زیادہ ہوگا۔ عورت کو حاسدانہ خیالات سے

روکنے کی کوشش کرنی چاہیئے +

(۸) حمل کی حالت میں رونا بہت نقصان دہ ہے۔ رونے والی حاملہ کے ہاں اولاد کی آنکھوں میں کوئی نہ کوئی نقص ہوگا۔ اس لئے عورت کو خاص طور پر تاکید کرنی چاہیئے کہ وہ رونے سے پرہیز کرے۔ بلکہ عورت کے دل میں اس قسم کے خیالات ہی نہ آنے دیں جس سے کہ وہ رونے لگے۔ عورتوں کے رونے کی وجہ زیادہ تر گھر کی تکلیف یا کسی صدمہ کی یاد دہا کر تے ہیں۔ عورت کو اس حد تک خوش اور مسرور رکھیں کہ اس کے دل میں کسی صدمہ کی یاد نہ آنے پائے +

(۹) حاملہ کو زیادہ سونے اور سُست رہنے سے بھی روکنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر عورت حمل کے دنوں میں زیادہ سونے یا سُست رہنے کی عادی ہو تو اولاد کا ہل سُست اور بے وقوف پیدا ہوتی ہے +

(۱۰) عورت کو حمل کے ایام میں زیادہ نمک نہ کھانے دیا جائے کہ اس سے اولاد کمزور پیدا ہوتی ہے۔ کھٹائی اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کا استعمال بھی اولاد کا خون خراب کر دیتا ہے اور کمزور بچہ پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے ان چیزوں سے بچنا لازمی ہے +

(۱۱) جن چیزوں کے کھانے سے جو بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اگر حاملہ ان چیزوں کو بکثرت کھائے گی تو اولاد میں بھی وہ بیماریاں جو ان چیزوں کے اثر سے پیدا ہو سکتی ہیں۔ ضرور پیدا ہو کر رہیں گی۔ چنانچہ اس قسم کی

چیزوں سے پرہیز اولاد کو امراض سے بچانے کے لئے ضروری ہے۔ کڑوی چیزیں کھانے سے اولاد دُلی پتی اور کمزور پیدا ہوتی ہے +
(۱۲) حاملہ کو کالے رنگ کی چیزیں کھانے سے بھی روکنا چاہیے کہ ان کے استعمال سے کالے رنگ کی اولاد پیدا ہوتی ہے +

یہ وہ اصول اور قاعدے ہیں جن پر عمل پیرا ہونے سے والدین اپنی اولاد میں وہ تمام خوبیاں پیدا کر سکتے ہیں جن کے وہ آئندہ مند ہیں یہیں کو فتح رکھنی چاہیے کہ اس کتاب کا مطالعہ کرنے والے ان اصولوں پر عمل کر کے ایسے بچے پیدا کرنے کی کوشش کریں گے۔ جہاں ایک طرف اپنے خاندان کا نام روشن کریں۔ تو دوسری طرف ملک و قوم کے لئے ترقی اور بہبود کا باعث ہوں۔ ہمیں یہ حق حاصل نہیں کہ کمزور اور نالائق بچے پیدا کر کے دنیا میں اپا بچوں اور ناکارہ لوگوں کی تعداد بڑھائیں۔ بہت سے کمزور اور ہمیشہ بیمار رہنے والے بچوں کے مقابلہ میں ایک دو تندرست بچوں کا پیدا ہونا لاکھ درجہ بہتر ہے +

معمولی باغبان اپنی حسب پسند درختوں کے لئے دنیا بھر میں سے کوشش و تلاش کے بعد اچھے تخم حاصل کرنا ضروری سمجھتا ہے۔ اور پھر مناسب زمین تجویز کرتا، کھاد، نلائی، صفائی وغیرہ سے درست کر کے زمین کے سرد و گرم سے محفوظ رکھ کر مناسب زمانے میں تخم ریزی کرتا ہے اس کے بعد آب پاشی، نلائی، صفائی وغیرہ کرتا رہتا ہے اور حفاظت کے

متعدد ذرائع صرف کر کے حسب منشا درخت کی امید رکھتا ہے •
 گھوڑے، گائے، مرغ، اکبوتر وغیرہ کے بچے حاصل کرنے والے شوقین
 اعلیٰ نسل، مناسب رنگ اور خوبصورت وضع قطع کے تندرست جانور مستی کے
 زہا۔ نے میں یکجا کرتے ہیں۔ اور پھر ان کے کھانے پینے رہنے سہنے کا مناسب
 بندوبست کر کے حسب منشا بچے حاصل کرنے کی امید رکھتے ہیں •

لیکن حضرت انسان اپنی نسل کی بنیاد رکھتے وقت ان سب ضروری
 باتوں کو قطعی نظر انداز کر دیتا ہے۔ حالانکہ حسبِ رضی اولاد کے لئے زوجین کی
 صحت، خوبصورتی، فارغ البالی، خوش پوشی، مناسب غذا، تکمیلِ حضار
 تناسل، عین شباب کی شادی، حفظِ صحت بہ عمل، مقاربت کے وقت جسم
 اور حلقہ کی صفائی، آدابِ جماع سے واقفیت، آپس میں انتہائی محبت، شوقِ جماع
 بوجھل مستی، کیفِ شباب کی حالت میں مقاربت کے وقت لطفہ، انتہائی ذوق
 شوق، لذت و رغبت میں پوری تکمیل کے ساتھ خارج ہوتا ہے اور عورت کے
 اعضا تناسل بھی انتہائی ذوق و شوق سے مادہ کو جذب کر کے بارور بنتے ہیں۔
 اولادِ خوبصورت، ذہین، عقل، فہیم، صحیح الدماغ، صحیح الجسم، تندرست، قوی اور
 بڑی عمر والی پیدا ہوتی ہے۔ نیز ملاپ سے قبل اور استقرارِ حمل کے بعد بلکہ آیام
 رضاعت تک میاں بیوی میں باہم محبت و خلوص رہنے، بیوی کا ہنس مکھ،
 نیک سیرت، خوبصورت عورتوں سے میل جول رکھنے اور رنجہ باتوں سے
 پرہیز کرنے سے ہی امید کی جاسکتی ہے کہ حسب منشا اولاد پیدا ہو •

جب یہ مذکورہ بالا حالات، مقاربیت کے وقت اور حالتِ حمل میں رونما نہیں ہوتے یا ان میں کمی واقع ہوتی ہے تو اس کمی کے لحاظ سے مذکورہ بالا صفات میں کمی اور بالکل خلاف حالتوں میں غمیوں کے عوض میں بُرائیاں ظہور پذیر ہوتی ہیں مثلاً ماں باپ، ضعیف، مریض، ناقص الخلقیت ہوں، بڑھاپے میں یا بے جڑ شادی، مقاربیت کے وقت ٹرش کلامی حمل و رضاعت میں رنج و غم، فساد و لڑائی، پریشانی حالی، تصورات بد، تخیلات فاسدہ، مٹی، کوئلہ، زیادہ مرچیں اور کھٹی اشیاء وغیرہ کھانے کا شوق، حمل کے زمانہ میں بیماری، بد مزاج خاندان، سنگدل ساس، کوتاہ نظر نندوں کے طعن و تشنیع سے واسطہ ہو، تو بچہ اکثر بد صورت، کمزور، ناقص الخلقیت، بد مزاج اور دائمی مریض ہوگا +

نطفہ خلاصہ زوجین ہوتا ہے۔ بچہ حمل میں ماں سے غذا حاصل کرتا ہے۔ رضاعت میں ماں کا دودھ پیتا ہے۔ ابتدائی طور پر اگرچہ مرد کا نطفہ مرد سے جدا ہو کر آتا ہے۔ اور وہ اپنے باپ سے عادات، خصلت، ضعیف و قوت، شکل و شباہت، حتیٰ کہ موروثی امراض بھی اپنے ساتھ لاتا ہے لیکن اس کے بعد بچہ کی پرورش اور صحت کا دار و مدار صرف ماں پر ہوتا ہے۔ اسی لئے ابتداءِ حمل سے رضاعت تک بچہ کو ماں کا ایک جُز سمجھا جاتا ہے۔ مادہ کے عموماً سے بچہ کی پرورش ہوتی ہے۔ جملہ حالات کا جو اثر ماں پر ہوتا ہے کم و بیش بچہ پر بھی ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے میں ماں باپ کی آہنی یا بری باتوں کا اثر آجاتا ہے +

ایسا واقعہ حکیم جالینوس کے متعلق منقول ہے جو ۱۹۰ء میں پیدا ہوئے۔ اُس وقت سے آج تک اس غیبی نظریہ کو صحیح اور درست مانا جاتا ہے۔

حکایت :- حکیم جالینوس کے زمانے میں ایک یونانی بد صورت وزیر نے حکیم سے استدعا کی کہ وہ ایک خوبصورت، تندرست اور عقیل اولاد کا متمنی ہے۔ آپ نے فرمایا کہ گذشتہ اور موجودہ زمانے کے کسی ایسے شہر پر آدمی کی تصویر لاؤ، جو کہیں بہرہ و بوجہ پسند ہو چنانچہ وزیر نے ایک ایسے شخص کی تصویر پیش کی جو کچھ روز پہلے ہی یونان میں فوت ہوا تھا اہل یونان اُس سے بخوبی واقف تھے حکیم صاحب نے اُس کے بعد کچھ مذاہیر بتائیں جس کے بعد صاحب تصویر سے مشابہ پتھر پیدا ہوا۔ احباب و دیگر اصحاب کو حیرت میں ڈالنے کے لئے اُس بچے کو مخفی طور پر پرورش کیا اور تعلیم دی جب وہ جوان ہوا تو بادشاہ وقت کے حضور میں پیش کیا۔ چنانچہ حاضرین وقت نے بچے کو شخص مرحوم (صاحب تصویر) کی اولاد کہہ دیا مگر جب وزیر نے اپنا بچہ بتایا تو حیرت و استعجاب کی کوئی حد نہ رہی۔ بادشاہ کے استفسار پر حکیم جالینوس کے مشورہ پر عمل کرنا عرض کیا لیکن جب اس جواب سے تشفی نہ ہوئی تو حکیم صاحب کو بنفس نفیس طلب فرمایا گیا۔ آپ سے فرمایا کہ ذلیفہ زوجیت کے وقت اور حمل کے زمانے میں جس قسم کی شکل و صورت حاملہ کے ذہن میں رہے گی۔ اسی قسم کا بچہ پیدا ہوگا۔ چونکہ وزیر صاحب کو خوبصورت نیک سیرت، قوی اور تندرست بچے کی ضرورت تھی۔ اور ان کو مرحوم صاحب

تصویروں میں یہ سب صفات نظر آئے۔ اس لئے اسی تصویر کے مطابق چند مجسمے بنوا کر ان کی شب بامشب کے کمرے میں رکھوا دیئے گئے کہ عورت کی نگاہ ان پر پڑے۔ نیز ایسی دوسری جگہ بھی وہی مجسمے نصب کر دیئے گئے کہ جو حاملہ کی نگاہ اکثر و بیشتر پڑتی رہے۔ اور اس شکل کا خیال وہاں میں موجزن رہے۔ نیز عورت کو تاکید کر دی گئی کہ وہ ہر وقت اس شکل و صورت کا خیال ملحوظ رکھے۔ اور یقین رکھے کہ بچہ اسی شکل و صورت کا پیدا ہوگا۔ چنانچہ یہ سب عمل تکمیل کو پہنچ گیا۔ بچہ موجود ہے۔ خدوخال، وضع قطع، چال ڈھال وغیرہ میں فرق نہیں، ملاحظہ فرما لیجئے +

اسی اصول کے تحت میں بڑے بوڑھوں کی سکھائی ہوئی نصیحت پر ہندوستان کی عورتوں کا یہ عمل ہے کہ وہ حیض اور مقدار بیت کے بعد اپنے خاوند کا یا اپنا چہرہ آئینے میں دیکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی اولاد میں ماں باپ کی نسا بہت ہوتی ہے +

بعض عورتوں کے لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں اور وہ اپنی گود میں لڑکا دیکھنے کی زبردست تمنا رکھتی ہیں اور بعض کے یہاں لڑکے ہی لڑکے پیدا ہوتے رہتے ہیں اور وہ لڑکیوں کی صورت کے لئے ترستی رہتی ہیں +

اس کے علاوہ بعض والدین کے یہاں نہ تندرست و توانا بچے پیدا ہوتے ہیں اور نہ وہ شکل و صورت کے لحاظ سے کوئی کشمکش رکھتے ہیں +

اس سلسلے میں بعض حکماء نے اپنے قیاسات و تجربات کی بنا پر ایسی تدابیر بیان کی ہیں جن پر عمل کرنے سے اپنی خواہش کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کر سکتے ہیں نیز اُس کی صورت اور اخلاق پہ بھی اثر ڈال سکتے ہیں ۔

اس بارے میں بعض حکماء تو اس سے بھی تجاوز کر گئے ہیں۔ اُن کے خیال کے مطابق اگر حمل کو تین مہینے گزرنے چکے ہوں تو اُس وقت بھی مخصوص غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے جنس تبدیل کی جا سکتی ہے۔ یعنی اگر حمل میں لڑکی ہو (جنس کا تعین تین مہینے گزرنے پر ہو جاتا ہے) تو اُس کی ماہیت تبدیل ہو کر لڑکا بن سکتی ہے۔ ہمارے نزدیک یہ چیز قابلِ تاقل ہے اس لئے کہ جب شکم مادر میں جنس متعین ہو جاتی ہے اُس کی تبدیلی محال ہے۔ البتہ جن عورتوں کو صرف لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اُن میں لڑکا پیدا کرنے کی استعداد پیدا کی جا سکتی ہے اور جن کے ہاں صرف لڑکے پیدا ہوتے ہیں اُن کے جسم میں لڑکیاں پیدا کرنے کے اسباب فراہم کئے جا سکتے ہیں ۔

اس سلسلے میں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جالینوس و بقراط اور دیگر حکماء متقدمین کے نظریے کے مطابق مرد کی منی میں قوتِ عائدہ ہوتی ہے اور عورت کی منی میں قوتِ مُنقذہ۔ پس اگر مرد عورت سے طاقتور ہوتا ہے تو اُن کے ہاں لڑکا پیدا ہوتا ہے اور اگر عورت مرد سے طاقتور ہوتی ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے ۔

موجودہ زمانہ کے حکماء محققین بھی اس نظریے کو تسلیم کرتے ہیں۔ اگرچہ بعض

”کھائے یورپ اس نظریہ کے خلاف بھی اپنی راستے ظاہر کر رہے ہیں یعنی اُن کے خیال کے مطابق مرد کے قوی ہونے کی صورت میں لڑکی اور عورت کے قوی ہونے کی حالت میں لڑکا پیدا ہوتا ہے +

بہر حال جب کسی جوڑے کے ہاں عام قاعدے کے خلاف صرف لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اُن کو مستدرجہ ذیل دوائیں اور غذا میں استعمال کرائی جائیں۔ ان کے استعمال سے اُن میں لڑکا پیدا کرنے کی استعداد ہو جائے گی +

روزانہ صبح کو مرد و عورت دونوں یہ فیرنی کھائیں :-
دوائیں | نسخہ فیرنی :- ثعلب مصری تین ماشے، مغز بنولہ تین ماشے، سنگھارے کا آٹا چھ ماشے تینوں کو آدھ سیر و دودھ میں ملا کر پکائیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے، مصری بقدر ضرورت شامل کر کے آگ سے نیچے اتار لیں اور ٹھنڈا یا گرم حسب مزاج استعمال کریں۔ اگر زیادہ مقدار میں بنانا چاہیں تو اس کا دو چاند بنا کر استعمال کریں +

دیگر :- ثعلب مصری دو تولے، موصلی سفید دو تولے، مغز بنولہ دو تولے، سبوس اسفول چار تولے کو کڑھ چھان کر سفوف بنائیں اور اس میں سے بقدر چھ ماشے لے کر آدھ سیر و دودھ میں پکائیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو مصری سے شیریں کر کے پیئیں۔ روزانہ صبح کو نہار منہ اسی طرح استعمال کریں +

ان کے علاوہ لمبوی کبیر، معجون ثعلب، موصلی پاک کا استعمال بھی اس

بارے میں مفید اور موثر ہے :

غذائیں | مرد و عورت دونوں دودھ پئیں اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں کھائیں۔ کھیر، فیرنی، پیڑا اور قلاتند استعمال کریں۔ کھجور، نیم برشت، انڈے، مرغ کا گوشت اور جوان بکریوں کے خھیٹے کھائیں۔ اُرد، لوبیا، مٹر اور چنے کی دالیں اور گیہوں کی روٹی کھائیں ۔ جب استقرارِ حمل ہو جائے تو اُس وقت بھی حاملہ کہ اسی قسم کی غذا دیں تازہ میٹھے پھل جیسے آم، خربوزہ، انگور، کیلا اور سیب کھلائیں ۔ اگر لمبہ خراب ہو تو کھانا کھانے کے بعد جوار، ماش، جالینوس چھوٹے ماشے کھلائیں ۔

اس کے علاوہ حاملہ کو چاہیے کہ وہ شروع ہی سے لڑکا پیدا ہونے کا تصور کر لے اور یہ سمجھ لے کہ اس مرتبہ فرزندِ نرینہ پچھے سے اُس کی گود بھر جائیگی خوش و خرم کام کاج میں مصروف رہے۔ سچ و غم، فکر و تردد اور غصہ و غضب اور بغض و کینہ سے اپنے آپ کو آزاد رکھے ۔

اسی طرح اگر کسی عورت کو صرف لڑکے پیدا ہوتے ہوں اور وہ لڑکی کی تشاکوتی ہو تو وہ خود اسی کا خاوند مذکورہ بالا غذاؤں خصوصاً گوشت، انڈے اور دودھ کی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اُرد، چنے، مٹر اور لوبیا کی دالیں بھی نہ کھائیں۔ وہ زیادہ چاول، جوار، مکی اور باجرے کی روٹی کھائیں۔ اگر ان پر قناعت نہ کر سکیں تو گیہوں اور جو کی روٹی کبھی کبھی کھائیں۔ بطورِ سالن

سبز ترکاریاں اور ساگ پات کھائیں۔ سرکہ اور سرکہ سے بنی ہوئی چٹنیاں اور چارہ استعمال کریں۔ پھلوں میں سے کھٹ میٹھے رس دار میوے مثلاً نارنگی، سنترہ، لوکاٹ وغیرہ کھائیں اور جب ہستقہ راجہ حمل ہو تو اس وقت بھی اس قسم کی چیزیں استعمال میں لائیں اور ہر وقت لڑکی پیدا ہونے کا تصور رکھیں۔

تندرست اور خوبصورت اولاد

اُس سے پودا بھی اچھا پیدا ہوتا ہے اور جب اُس کو اچھی طرح کھاد دیتے اور وقت پر پانی سے سینچتے رہتے ہیں تو وہ اچھی طرح نشوونما پاتا اور خوب پھولتا پھولتا ہے۔ اس کے برخلاف جب بیج عمدہ نہیں ہوتا یا بیج عمدہ ہوتا ہے لیکن زمین اس کے موافق نہیں ہوتی اور نہ اس کو اچھی کھاد ملتی ہے اور نہ وقت پر پانی میسر آتا ہے تو اس بیج سے عمدہ پودا نہیں پیدا ہو سکتا اور نہ وہ اچھی طرح نشوونما پا سکتا ہے۔

یہی حال اولاد کا ہے۔ اولاد عموماً اپنے والدین کے مطابق ہوتی ہے۔ اُس کی شکل عام طور پر اپنے والد یا والدہ سے مشابہ ہوتی ہے۔ نیز قدرت خداوندی سے بچے کو والدین جیسے اخلاق و عادات بھی ودیعت ہوتے ہیں جو اس کو نیک، پارسا یا بدکردار بناتے ہیں۔ اگر میاں بیوی ہر طرح تندرست ہوں، اُن کی جسمانی و ذہنی حالتیں صحیح حالت میں ہوں، اُن میں باہمی الفت و محبت ہو، حسن صورت کے ساتھ حسن سیرت بھی رکھتے ہوں، اصولی عقائد و عبادت پر

پابندی کے ساتھ عمل کرتے ہوں تو ایسے جوڑے کی اولاد ضرور تندرست و توانا اور نورت و سیرت میں ممتاز ہوگی بشرطیکہ اس کی تربیت بھی اچھی ہو، ماحول بھی اچھا مل جائے ۔

جو والدین اپنے بچوں کو تندرست و توانا، خوب نورت اور خوش اخلاق اولاد پیدا کرنے کے متمنی ہیں ان کو پہلے اپنے آپ کو تندرست و توانا اور خوش اخلاق بنانے کی ضرورت ہے۔ اس غرض کے لئے وہ اصول صحت پر پابندی سے عمل کریں۔ متوازن غذا میں کھائیں۔ اپنے جسم اور لباس کی صفائی کے ساتھ اپنے خیالات کو بھی پاکیزہ رکھیں۔ ردانہ ورزش کریں۔ کم از کم صبح و شام سبزہ زار باچھن و کشت زار کی سیر کریں ۔

نفسانی تاثرات اور دے کے خوب نورت یا بد صورت بنانے میں زبردستی نہیں رکھتے ہیں۔ تجربہ اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ استقرارِ حمل کے وقت ندرت کے دماغ میں جب شکل کا تصور ہوگا شکم ماور میں جنین بھی وہی شکل اختیار کرے گا ۔

حاملہ کو چاہیے کہ وہ خوب نورت، بچوں کی شکلوں کا تصور کرے، خوب نورت آصا دہر دیکھے، اشجان اور بات بات لوگوں کے واقعات پڑھے، اپنے کو ہمیشہ خوش و شرم رکھے۔ دوسروں کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آئے۔ یقیناً اس کی اولاد میں بھی یہی صفات ہوں گی ۔

عمدہ غذا میں عمدہ غذا میں جو چیز ہونے کے ساتھ مقوی بھی

ہوں، شکم مادر میں جنین کی صورت و سیرت دونوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اُن غذاؤں میں سے زیادہ تر غذائیں وہی ہیں جو نرینہ اولاد کی تمنا رکھنے والی عورتوں کے لئے لکھی جا چکی ہیں۔ اُن کے علاوہ بعض مخصوص چیزیں بھی ہیں جن کو اگر زمانہ حمل میں استعمال کیا جائے تو توقع ہے اُن کے استعمال سے بچہ ضرور خوبصورت ہوگا۔

مغز ناریل بچے کو خوبصورت بنانے میں بہت موثر ہے بعض تجربہ کار نے اس بارے میں ناریل کی تاڑی کی بہت تعریف کی ہے اور روزانہ تازہ بتازہ پینے کی ہدایت کی ہے لیکن تازہ تاڑی کا ہر جگہ دستیاب ہونا ناممکن ہے لہذا تازہ کھوپرہ کا دودھ پئیں۔ تازہ کھوپرہ کھائیں۔ اس سے بھی فائدہ پہنچے گا۔ علاوہ ازیں تازہ کھوپرے کے علاوہ یہی عام کھوپرہ جو عام طور پر بازار میں ملتا ہے مہری کے ساتھ کھانا بچے کو شکم مادر میں خوبصورت بناتا ہے۔ خربوزہ بھی شکم، درمیں بچے کو خوبصورت بنانے کے تجربہ میں آچکا ہے۔ عمدہ شیریں، خوش مزہ اور خوشبودار خربوزہ کھانے سے بچہ خوبصورت اور ذہین پیدا ہوتا ہے۔ سیب بھی اس بارے میں مفید چیز ہے۔ اگر حاملہ عورت میٹھا سیب کھائے تو اس کا بچہ خوبصورت ہونے کے علاوہ ذہین اور خوش اخلاق بھی ہوگا۔

تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے لئے کلیسیم کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس لئے وہ غذائیں بکثرت کھائیں جن میں کلیسیم کافی مقدار

میں موجود ہو •

لیکن اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہضم کی خرابی حاملہ اور جنین دونوں کے لئے مضر ہے۔ حاملہ اپنے آپ کو بد ہضمی سے محفوظ رکھے۔ قابض بادی، ثقیل اور نفاخ غذاؤں سے پرہیز کرے۔ عمدہ غذا میں جب اچھی طرح ہضم ہوتی ہیں تو وہی شکم مادر میں بچے کو تندرست و توانا اور خوبصورت بنانے میں مدد دیتی ہیں •



بچوں کی تعلیم و تربیت

یہ مضمون ڈاکٹر رتھینگ کے ایک انگریزی مضمون سے ماخوذ ہے۔
یہ بات بہت غلط ہے ماں باپ جانتے ہیں کہ بچوں کو کس طرح پالنا
چاہیئے۔ تاکہ بڑے ہو کر وہ گھر کے چراغ بنیں۔ اور نہ ان
کی آبرو بٹھائیں۔

کہنے کو تو ہر شخص کہہ سکتا ہے کہ کوئی ماں ایسی ہوگی۔ جسے بچے پالنے
نہ آتے ہوں یا جسے اپنے بچے پیار سے نہ ہوں۔ مگر ہندوستان میں ننھے بچے
اس کثرت سے مرتے ہیں کہ خواہ مخواہ یہی کہنا پڑتا ہے کہ یا تو ماؤں کو نہت
سی باتوں کی خبر نہیں یا خبر ہوتی ہے۔ تو کاہلی، بے پروائی یا کسی اور وجہ
سے ان باتوں کا خیال نہیں رکھتیں۔

یہ تو سب جانتے ہیں کہ بچہ پیدا ہو کر ایک دم نہیں بڑھتا۔ نہ دفعتاً
اُس کے دانت نکلتے ہیں۔ نہ وہ یکایک چلنے پھرنے لگتا ہے۔ بلکہ یہ سب باتیں
ایک ایک کر کے ظہور میں آتی ہیں۔ اس واسطے سب ماؤں خصوصاً کم عمر

اور انجان ماؤں کے لئے یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ بچہ کس طرح نشوونما پاتا ہے۔ اور کس عمر میں اسے کیدنا ہونا چاہیئے۔

بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اس کی چند اکیال، بہت ملائم اور نازک ہوتی ہے۔ سارے جسم کے علامہ سراور کثیت پر نہایت سے بال ہوتے ہیں۔ شروع میں بچہ موٹا نہیں ہوتا لیکن اگر ماں کا دودھ باقاعدہ ملتا رہے اور اچھی طرح مضام بھی ہو تو بخوشی ہی دنوں میں بچہ موٹا تازہ اور صحت مند ہو جاتا ہے۔ دیر تک خوب آنا سے سوتا ہے۔ روتا بھی کم ہے۔ اگر ماں غور کرے اور دیکھے کہ بچہ کیوں روتا ہے۔ تو معلوم ہوگا کہ کون سا روتا بھوک کی وجہ سے ہے اور کون سا پیاس کے باعث ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کے رونے کی وجہ کو سمجھے اور اس بات کو جانے کہ بچہ دروستہ روتا ہے یا بھوک سے یا کسی اور بات سے گھبرا کر چلاتا ہے۔

بعض اوقات بچے تنک جاتے ہیں اور سونا چاہتے ہیں۔ تو بھی رونے لگتے ہیں۔ جن بچوں کو ہر وقت گود میں رہنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ وہ گود میں آنے کے لئے رونے لگتے ہیں۔ تندہ است بچہ خوب زور سے روتا ہے۔ اور بخوشی بہت رونے سے اسے فائدہ بھی ہوتا ہے۔ اس کے پیچھے پڑے مضبوط ہوتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں توانائی آ جاتی ہے۔ جو مائیں بچوں کی حرکات غور سے دیکھتی ہیں۔ وہ بتا سکتی ہیں کہ بچہ صرف گود میں آنے کیلئے روتا ہے یا کچھ اسے بھوک یا پیاس کی تکلیف ہے۔ درد وغیرہ سے

بلے چن ہے یا سردی اور گرمی کے باعث چلا رہا ہے ♦
 جب بھی بچہ روٹے بعض مائیں اسے فوراً چھپاتی سے لگا لیتی ہیں۔ اُد
 دودھ پلاتی ہیں۔ جیسے دودھ پانا ہی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ یہ معلوم
 کرنے کی کوشش ہی نہیں کی جاتی کہ بچہ کیوں رو رہا ہے ؟ روٹنے کی
 اصلی وجہ کیا ہے ؟ اس طرح بار بار دودھ پلانے سے بچہ کے ہاضمہ میں
 خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ تندرست ہونے کے باوجود بیمار ہو جاتا ہے۔
 بچے کے روٹنے کی صحیح وجہ معلوم کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے۔ اسے پیاس لگی
 ہو۔ پیشاب آیا ہو۔ پاخانہ آیا ہو۔ بچہ نے کاٹا ہو۔ اس طرح کی کئی وجوہ
 روٹنے کی ہو سکتی ہیں ♦

بچے کی سمجھ آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ اول اول بچے کی نگاہ بھی قائم
 نہیں ہوتی۔ اور اسے چیزیں بھی صاف نظر نہیں آتیں۔ ماں وہ سُنتا ضرور
 ہے لیکن آوازیں درست نہیں سُنتا۔ اور نہ کسی کو پہچانتا ہے۔ تیز روشنی
 اور اندھیرے سے بھی گھبراتا ہے۔ اور مدھم روشنی میں آنکھیں کھولتا ہے۔
 ایک ماہ کا ہو جانے پر کسی قدر تیز روشنی کو برداشت کر لیتا ہے اور ساکن
 یا چلتی پھرتی چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے۔ جب ڈیڑھ دو مہینے کا ہو جاتا ہے
 تو لوریاں سُنتا ہے اور اسے تھپکنا اور تھلانا اچھا معلوم ہوتا ہے۔ ماں کو
 دیکھ کر پہچاننے اور مسکرانے لگتا ہے اور کبھی کبھی خوشی سے غول غول کرتا اور
 کھل کھلاتا ہے۔ تین مہینے کا ہونے پر جن لوگوں کو وہ زیادہ دیکھتا ہے۔

انہیں بھی پہچاننے لگتا ہے اور جب چار ماہ کا ہو جاتا ہے تو کھلونوں سے کھیلنا اور منہستا ہے۔ فرض آہستہ آہستہ اپنے ارد گرد کی چیزوں کو دیکھتا اور غور کرتا ہے پھر اپنے پرایوں کی بھی خبر ہو جاتی ہے ۔

یوں تو بچے کی پرورش ہر ماں بھلے بُرے طور پر کر ہی لیتی ہے لیکن صحیح اصولوں پر تربیت اور موقع محل کی مناسبت سے تنبیہ کرنا یا شاباش دینا اکثر ماؤں کو نہیں آتا۔ مثلاً چھوٹی عمر میں جب وہ ضد پر آ کر چہینا چلاتا تھا تو آپ نے آزادی سے ضد ہی کرنے رونے اور چلانے دیا۔ اُس کو فوراً خاموش کر کے ضد کی عادت ابتداء سے چھڑانے کی بجائے اُس کو اچھی طرح اس حرکت میں مشاق کر دیا۔ اور جب اُس کو حصولِ مطلب کے اس مؤثر ذریعہ پر کافی مہارت ہو گئی۔ تو آپ ہزار مزا میں دیں اور روک تھام کریں۔ مگر یہ عادت نہ بدلے گی ۔

دراصل بچے کو ابتداء ہی سے نہایت ملائم اور غیر محسوس طریقے پر، ہر بے جا بات پر سرزنش ہونی چاہیئے اور شروع شروع میں ہر بات کی خوبیاں ذہن نشین کرانی چاہئیں مثلاً بچہ کھلونوں کو توڑ پھوڑ کر خوش ہوتا ہے۔ تو آپ کو ان کارناموں پر خوش نہیں ہونا چاہیئے۔ اور یہ خیال نہیں کرنا چاہیئے کہ بڑا ہونے پر وہ خود اس سے باز آئیگا۔ بلکہ جوں جوں بڑا ہوتا جائیگا۔ مزاح کے اتار چڑھاؤ کے مطابق بڑی سے بڑی قیمتی چیزوں کو توڑ پھوڑ کر بہاد کرنے میں بھی اُس کو دریغ نہ ہوگا ۔

ابتدا ہی سے اُس کو پیار والا سے سے منہ کرنا چاہیئے۔ اس کے بعد بھی اگر وہ اس کا سر تکب ہو تو اُس کو ڈانٹ دھمکا کر سمجھانا چاہیئے۔ اس پر بھی باز نہ آئے۔ تو اُسے سزا دینی چاہیئے۔ سزا کے معنی یہ نہیں کہ پکڑ کر اندھا دھند پیٹ دیا یا سخت ترین عملوں سے ڈانٹ دیا۔ اس کا ہرگز بہتر نتیجہ نہیں نکل سکتا۔ بلکہ تھوڑی دیر کے لئے۔ اُس کی پچھپیوں۔ اُس کے کھیل تماشوں سے علیحدہ کر کے کسی الگ مقام پر بطور سزا کے رکھے۔ یہ اُس کے لئے کافی سزا ہے۔ کیونکہ اُس کو سب کھیل تماشوں سے الگ کر دیا جانا ہی بہت بڑی سزا ہے۔ بچے کو کسی قصور کی سزا میں اگر آپ الگ کمرے میں بند کر دیجئے۔ تو یہ قید تنہائی آپ کی مار سے ہزار درجہ زیادہ مؤثر ثابت ہوگی۔ اور اس سخت سزا کے ڈر سے آئندہ کے لئے وہ خود محتاط رہے گا۔

بعض مائیں بچوں کو پٹیتی ہیں۔ جن سے اُن کی حیات مُردہ اور اُن کے قلب پر مُردہ ہو جاتا ہے۔ صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر وقت سخت سزاؤں کا مقابلہ کرتے کرتے وہ ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اُن کی جان کی تو یہ عادت ہے کہ ہر دم مارا اور گالیوں سے خبریں لگیں۔ اس سزاؤں سے بچے سُست اور غبی ہو جاتے ہیں۔ ہر دم ڈانٹ سن کر اُن کی دماغی نشوونما بالکل رک جاتی ہے۔ اور ڈر سے سہمے رہ کر اُن کی صحت الگ تباہ ہو جاتی ہے۔ برخلاف اس کے شوخ طبع بچوں کو جب

ہر وقت سزا ملتی ہے۔ تو وہ نہایت ڈھٹائی کے ساتھ شرارت پر اڑ جاتے ہیں اور بڑی عادتوں کی اصلاح ہونے کی بجائے ان میں بے حیائی کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

بہت سی ماؤں کو یہ بھی ایک مرض ہوتا ہے کہ وہ بچوں کو دوسروں پر بگڑ کر غصہ میں مارتی ہیں۔ کوئی اگر ایک بات بھی کہہ دے تو اس وقت بچے کا خون کرنے پر تیار ہو جاتی ہیں۔ لیکن ہر وقت خاص قصور پر جب ان کو سزا دینی چاہیے۔ اس وقت ٹال دیتی ہیں۔ پھر لطف تو یہ ہے کہ سزا وغیرہ دے کر پھر بڑی ہمدردی سے بچوں کو سنا دیتی ہیں کہ ”میرے بچے کا تو زیادہ قصور تھا نہیں۔ مگر فلاں کے غصے میں اس کو یو جی مارا“ ساتھ ہی پیار اور افسوس بھی کرتی جاتی ہیں جس سے سزا کار کا سہا اثر بھی نائل ہو جاتا ہے۔ اور جب بچے سچ مچ اپنے قصور پر بھی سزا پاتے ہیں۔ تو ہمیشہ ہی سمجھتے ہیں کہ ماں نے دوسرے کے غصے میں مجھے پٹایا ہے۔ میری دراصل کوئی خطا نہیں ہے۔

بچوں کو مارنا سخت غلطی ہے۔ مار کا خوف مار سے زیادہ کارگر ہوتا ہے۔ غلطی پر بچے کو معمولی فہائش کی جا سکتی ہے۔ فہائش کے معنی مار پیٹنا نہیں ہیں۔ بچے برابر پٹتے رہنے سے عام طور پر بے غیرت اور فحش ہو جاتے ہیں اور مار کا کوئی خوف نہیں رہتا۔ بلکہ بچوں کے لئے بہترین سزا یہ ہے کہ ان سے ماں دو ایک دن بات نہ کرے کھیل کو دکی نما نعمت کر دے۔

بچوں کو سمجھا بیجا کر محبت اور دلجوئی سے کسی بُری حرکت سے باز رکھنا چاہیئے۔ اس طرح سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بچے کو ابتدائی عمر سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ اُس کی کوئی خاص حرکت کیوں بُری ہے اور اُس کے مُضر نتائج کیا ہوں گے؟

ماں کو اپنے بچوں سے کبھی جھوٹا وعدہ نہیں کرنا چاہیئے۔ اکثر ماؤں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ اگر بچہ کسی بات کے لئے فائدہ کو دے۔ تو وہ اُس سے کوئی نہ کوئی وعدہ کر کے اسے بہلا لیتی ہے مثلاً یہ کہ ہم تمہیں کھلونے منگوا دیں گے۔ تصویریں منگوا دیں گے۔ باغ میں لے چلیں گے وغیرہ۔ مگر اس قسم کے وعدے عموماً پُورے نہیں کئے جاتے۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چند دنوں کے بعد بچے کو اپنی ماں کے وعدوں کا اعتبار نہیں رہتا۔ اور اس کے ساتھ ہی وہ جھوٹے وعدوں کو گناہ نہیں سمجھتا۔

بچپن کا زمانہ تو خیر کسی نہ کسی طرح گُندہ ہی جاتا ہے۔ لیکن ہوش سنبھالنے پر جھوٹے وعدوں کی عادت بچے کے لئے مختلف مشکلات کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ ماؤں کو چاہیئے کہ بچوں سے کبھی کوئی کام لالچ دے کر نہ کرائیں۔ یہ اور بات ہے کہ اگر بچہ کوئی اچھی بات کرے۔ تو اسے بطور انعام کچھ دے دیا جائے لیکن شروع عمر سے یہ تعلیم کہ بچہ جو کام بھی کرے کسی لالچ کی بنا پر کرے بہت نقصان دہ ہے۔ اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ بچہ شروع سے حریص اور طامع ہو جاتا ہے۔ ایثار و قربانی کی اصلی صفات اُس سے زائل

ہر جاتی ہیں۔ اور وہ اپنی سنسنی دہائی میں تھکتی رہتی ہے۔ اپنے ذاتی غرض
نوشیں نہ کر سکتی ہے۔

اکثر ہندوستانی ماؤں میں ایک بہت بڑی عادت ہے کہ وہ اپنے
بچوں کو ڈراتی رہتی ہیں۔ بچہ ذرا روئے گا۔ تو کہہ دیں گی۔ ”چپ ہو۔ آیا“
ذرا رات کو باہر نکلے گا۔ تو کہیں گی۔ ”نا بیٹا رات کو باہر نہیں نکلا کرتے۔“
بھوت کھا جاتے ہیں۔ ”ماؤں کی یہ حرکت بچوں کی ذہنی نشوونما کے لئے
بہت نقصان دہ ہے۔ وہ ابتدا سے بزدل۔ ڈرپوک اور توہم پرست ہو
جاتے ہیں۔“

دس گیارہ برس کی عمر میں بچوں کے ذہنی ارتقا میں ایک انقلاب
رہنا ہوتا ہے۔ وہ گھر سے باہر کھلی دنیا میں آزادی کے ساتھ سانس لینے
اور اپنے دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ گھر کے
قید بند سے وہ گبرا اٹھتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کا مزاج چڑچڑا ہوا جاتا
ہے۔ وہ بات بات پر چیخنے اور لڑنے لگتے ہیں اس وقت اس علاج یہ نہیں
ہے کہ ان کو جبراً آزادی چلائے بلکہ صحیح علاج یہ ہے کہ انہیں آزادی اور
خود مختاری دی جائے۔ لیکن ان کی نقل و حرکت پر غار رکھیں بنے گروہ پسندی
اور جماعت بندی کے مواقع بہم پہنچائے جائیں لیکن اس کے خاص طور
پر خیال رکھا جائے کہ جن بچوں کے ساتھ آپ کے بیچے ہیں وہ ان کے
بہم مذاق، بہم عمر اور بہم خیال ہوں۔ کیونکہ ہم صحبتی کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔

بُری صحبت میں رہ کر بُری عادتیں سیکھنے سے یہ بدرجہا بہتر ہے کہ نیچے
قید رکھے جائیں +

عقل مند اور نوراندیش والدین اپنے بچوں کو اظہارِ رائے کا موقع
دیتے ہیں۔ اُس کی تجویز کو خواہ وہ کتنی ہی بے معنی کیوں نہ ہو تسخیر میں نہیں
اُڑاتے۔ بلکہ سنجیدگی سے اُس کا جواب دیتے ہیں۔ اس طرح بچے کی شخصیت
کو ابھرنے کا موقع ملتا ہے۔ اعلیٰ دماغ اور مستحکم رائے رکھنے والے
باپ کے بچے اکثر کمزور رائے رکھتے ہیں۔ اُن کی دماغی قوتیں کمزور رہ جاتی
ہیں۔ اس کی وجہ اس کے سوا کچھ نہیں ہوتی کہ باپ قوی دماغ رکھنے کے
باوجود نفسیات سے بے بہرہ ہوتا ہے۔ وہ بچے کو اظہارِ رائے کا موقع نہیں
دیتا بلکہ اپنی رائے اُس کی مرضی پر ٹھوٹا رہتا ہے جس کا مایوس کن انجام یہ
ہوتا ہے کہ بچے کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے +

چڑچڑے اور فوراً خفا ہو جانے والے والدین کے بچے جب معلوم کر
لیتے ہیں کہ اُن کی بھلائی اس میں ہے کہ وہ نظروں سے دُور رہیں تاکہ ناراضگی
سے محفوظ رہ سکیں تو یہ عادت بتدریج اُن کی طبیعت ثانی بن جاتی ہے جتنا بچہ
اُن کی زندگی بھر وہی کوشش رہتی ہے کہ اپنی طرف کسی کی توجہ منعطف نہ
ہونے دیں۔ جب اُنہیں معلوم ہوتا ہے کہ اُن پر کسی کی نظریں پڑ رہی ہیں تو
وہ خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بچپن میں لعن طعن اور گالی گلوچ کا نشانہ
بننے والے بچے کمزور رہتے ہیں اور شرمیلے ہوتے ہیں کسی کے سامنے جانے

کی ان میں جڑات نہیں ہوتی اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچپن میں ان کی شخصیت کو ابھرنے نہیں دیا جاتا •

بعض سخت طبیعت والے بچوں کا فطری چلبلا پن برداشت نہیں کر سکتے۔ بات بات پر انہیں ٹوکتے اور سزا دیتے ہیں۔ ننھے بچوں پر اس روک ٹوک کا اثر بہت برا ہوتا ہے، مدبہ و فاحش بننے کی صلاحیت ان میں مفقود ہو جاتی ہے۔ اگر بچوں کو آوارہ گرد بنانا منظور نہیں ہے تو ان کے ساتھ نہایت نرم سلوک ہونا چاہیے۔ اگر بچوں پر کڑی پابندیاں عائد کی جائیں اور ان پر سختی روا رکھی جائے تو وہ بڑوں سے نفرت کرنے لگتے ہیں اور ان میں حکم عدولی اور بغاوت کا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ننھے بچوں کو آزادی دینے میں جس قدر احتیاط کی ضرورت ہے اسی قدر ان کی آزادی سلب یا محدود کرنے میں تامل اندیش کی ضرورت ہے •

بچوں کو چوبیس گھنٹے کے دوران میں چند گھنٹوں کی مطلق آزادی بھی ضرور دینی چاہیے کہ جاؤ اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیلو کودو اور بھاگو۔ آپ نے دیکھا ہوگا جب کسی سکول میں چھٹی کی گھنٹی بجتی ہے تو یہ دن بھر کے قیدی کیسی بے ترتیبی سے شور و غل مچاتے ہوئے آزاد ہوتے ہیں۔ وہاں سے چھوٹ کر یہ ننھے بچے گھر کے قید خانہ میں جکڑ دئے جاتے ہیں۔ الغرض اس بے زبان مخلوق کو جس کی شخصیت اور انفرادیت اظہار کے لئے بے چین رہتی ہے ہم آزاد نہیں کرتے۔ ہمارے سکولوں میں کتابی علم زینے اور رسمی قواعد کی پابندی کرنے کے علاوہ اور دھرا بھی کیا ہے۔ روسلین نے اور کتاب نے ہماری آنے والی نسلوں کے جلد باز

زمانی کو نکال کر رکھ دیا ہے۔ بچوں کے مدارس میں ایسے مشاغل تاپید ہیں جن سے بچوں کی تعلیمی حس نہ صرف بروئے کار آئے بلکہ بڑھتے بھی +
 امریکہ کے دو شہروں میں ایک بڑا ہی عجیب تجربہ کیا گیا۔ ایک شہر کے گروانڈ میں جہاں شہرینچے کھیلتے تھے، متعدد نگراں مقرر کئے گئے جو ان کھیلوں کی نگرانی کرتے تھے لیکن دوسرے شہر میں نگراں عمداً مقرر نہیں کئے گئے۔ کچھ عرصہ کے بعد یہ نتیجہ نکلا کہ موخر الذکر شہر میں بچوں کے جرائم میں خاصی کمی ہوئی۔ اس سے معلوم ہوا کہ سختی اور پابندی سے انحراف کرنا بچوں کی فطرت میں شامل ہے۔ اب جہاں کہیں جس شہر میں بچوں کے جرائم کم کرنے مقصود ہوتے ہیں۔ وہاں کھیل کے میدان بنا دیئے جاتے ہیں اور نیچے آنا دانا کھیل و تفریح میں حصہ لیتے ہیں +

ہمیں چاہیے کہ بچوں کے کھیل کا معقول انتظام کریں تاکہ ان کی دبی ہوئی قوتوں کے لئے ابھرنے کے مواقع پیدا ہوں۔ بچوں کے لئے اجتماعی کھیل کھیلنے کا انتظام ہوتا چاہیئے۔ نیچے اجتماعی کھیل کھیل کر بہت خوش ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کھیلوں سے اسلئے بنذبات کی پرورش ہوتی ہے اور تخریبی رجحانات عملی سرگرمیوں کی طرف لگ جاتے ہیں +

والدین کو اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت کے اہم فرض کی انجام دہی کے لئے زیادہ سے زیادہ توجہ دینی چاہیئے تاکہ ہماری آئندہ نسل طاقتور و تندہست اور صحیح الدماغ ہو +

ماحول کا اثر بچوں پر

قُدّت ہی ہر جاندار کی اتالیق ہے۔ جو مچھلی کے بچّوں کو تیرنا سکھلاتی ہے وہ کیا انسان کے بچّوں کو چلانا سکھلائے گی؟ قُدّت آپ کے بچّوں کو بھی چانا بولنا سب کچھ سکھلاتی ہے۔ پھر آپ قُدّت کے مزاحم کیوں ہوتے ہیں؟ ہر جاندار کی فطرت نقالی سے خمیر ہے۔ چڑیا کے بچّے جب آنکھ کھول کر، اپنا ماحول سمجھتے ہیں اور اپنے ہم جنسوں کو اُڑتے دیکھتے ہیں تو بھٹوڑی سی مشق میں خود بھی اُڑنے لگتے ہیں۔ دوسرے جانوروں کے بچّے بھی اپنے ہم جنسوں کو دیکھ کر ان ہی کی طرح چلنا بولنا سیکھ لیتے ہیں۔ اسی طرح انسانی بچّے بھی دوسرے آدمیوں کو دیکھ ہی کر چلنا اور بولنا سیکھتے ہیں جس میں قطعی آپ کی امداد شامل نہیں ہوتی۔ انگلستان کے بچّے بغیر ٹپھائے ہوئے شے انگریزی بولتے گئے ہیں۔ عجز کے عربی جہین کے چینی اور ہندوستان کے اردو بولنے لگتے ہیں۔ اگر قُدّت ان بالکل نا سمجھ بچّوں کی معلم ہے تو آپ کو ان سے بڑے بچّوں کے متعلق کیوں فکر ہے؟ ہر بچّے فطرت کی طرف سے کچھ نہ کچھ سمجھ لے کر پیدا ہوتا ہے۔

پھر اپنے ارد گرد کی اشیاء کو دیکھ کر اپنے تجربہ اور سمجھ میں اضافہ کرتا چلا جاتا ہے۔ فطرتاً ہی یہ نہیں چاہتا کہ آپ اس کے معاملات میں مداخلت کریں پھر جب آپ اس کے کسی ادنیٰ سے ادنیٰ کام میں مزاحمت کرتے ہیں تو وہ فوراً احتجاج کرتا ہے۔ روتا ہے۔ اور چلاتا ہے آپ ذرا غور تو کیجئے۔ کیا یہ فطرت اس کی خود ساختہ ہے؟ اگر یہ قدرت کی عطیہ ہے تو کیا یہ قدرت کا فعل غلط ہے؟ قدرت غلطی پر نہیں بلکہ ہم غلطی پر ہیں۔ ہم عرصے سے اپنے بچوں کی پرورش غلط طریقہ سے کر رہے ہیں۔ بچوں کے ہر معاملہ میں ہم دخل ہوتے ہیں۔ قدم قدم پر ان کی مزاحمت کرتے ہیں۔ روکنے اور ٹوکنے ہی میں ہم ان کی بہبودی خیال کرتے ہیں۔ ہمارا خیال ہے کہ اگر ہم نے ان کے ہر فعل پر کڑی نظر نہ رکھی اور ان کو من مانا کرنے، یا تو وہ آواز ہو جائیں گے۔ بد معاش ہو جائیں گے لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ہماری یہ مداخلت ہماری یہ بنائیں اور ہماری یہ روک ٹوک ہی اس نسل اولاد کی خرابی کا باعث ہوتی ہے۔ جو بچے اس مداخلت کے بغیر آزادی کی فضا میں پرورش پاتے ہیں۔ وہ گونچنے میں شریک ہوتے ہیں۔ ان سے ہمیں ایک گونہ تکلیف پہنچتی ہے۔ وہ ہمارا اکثر نقصان کرتے رہتے ہیں مگر یہی بچے جب اپنی دنیا الگ بنانے پر مجبور ہوتے ہیں۔ تو ان کی تمہیں بلند ان کے ارادے مضبوط اور ان کے فیصلے آئل ہوتے ہیں۔ یہی بچے دنیا کے نقشے بدل لیتے ہیں۔ اور ان ہی کے دلوں میں پائند اور تاروں میں گھس جانے کا جذبہ ہوتا ہے۔ یہ طبیعتوں کو پامال کرتا اور ناکامیوں کو شکست دینا ان کے نزدیک

ہنسی کھیل جوتا ہے۔ بچپن میں وہ جس طرح جو کچھ چاہتے ہیں کر گزرتے ہیں ان کی لغت میں ناممکن اور دشوار کے لفظ باقی نہیں رہتے بلکہ ہمارے وہ پائے بچے جن کے ہم خود تالیق بنے ہیں جن کی ہم نے ہر قدم پر روک ٹوک کی ہے "یہ کرو" "وہ مت کرو" کا سبق جن کو ہم نے دن رات پڑھایا ہے اور اپنے زندگی بھر کے تجربے ان کے نازک ننھے دماغوں میں چند سال کے اندر ہم نے سمو دینے کی ہر ممکن کوشش کی ہے۔ بید کی ضربوں سے جن کو ہم نے شرارت سے باز رکھا ہے۔ بچپن ہی سے جن کو ہم نے معصوم شریف اور سیدھا بچہ بنایا ہے ہاں تو جب یہ بچے زندگی کی اہل شاہراہ پر قدم رکھتے ہیں اُس وقت ان کی آنکھیں آپ کو ڈھونڈھتی ہیں۔ وہ زندگی کا ہر مسئلہ جو ان کے سامنے پیش آتا ہے آپ کے تجربات اور آپ کی نصیحتوں کی روشنی میں حل کرنا چاہتے ہیں وہ شور مچا کر نہیں سوچ سکتے۔ وہ اپنے ماحول سے فیض حاصل کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ ان کے اندر خود اعتمادی باقی نہیں ہوتی اور زندگی ان کے واسطے ایک ایسا پہاڑ ہوتی ہے جس سے گزرنے کے لئے ناممکن ہوتا ہے۔ کیا آپ نے ہی اس کا تجربہ کیا ہے۔ اکثر قیمتی بچے فاقہ کش بچے میٹولی اور غریب آدمیوں کے بچے ہی دنیا کے بڑے انسان ہو گئے ہیں۔ کیوں؟ صرف اس لئے کہ زندگی کی پہلی صفحوں میں ان کو بتلانے والا کوئی نہیں تھا۔ باپ کی شفقتیں اور ماں کی محبتیں ان کے سینے میں نہیں آئی تھیں۔ ہاں قدرت اور صرف قدرت ہی ان کی تالیق بنی۔ وہ گرتے پھرتے اور خود ہی اٹھتے تھے۔ ناکامیوں سے دوچار ہوتے

تھے اور خود ہی ان کا ہتھ باندھ کر رہتے تھے۔ آخر اپنی ناکامیوں اور ایشواریوں کا مقابلہ کرتے کرتے ان کو سقا باہر کرنا آ گیا۔ اور جس طرح انہوں نے اپنا بچپن بغیر کسی سہارے کے گزارا تھا وہ تنہا کی کامیابی اور بھی بغیر کسی سہارے کے گزارنے کے قابل بن گئے۔ آپ اپنے بچے سے اگر محبت کرتے ہیں تو اس کو بھی خود اعتمادی کھینچ دیتے ہیں۔ اس کو بھی ماحول کے دیکھنے سمجھنے اور اس پر قابض ہونے کا وہی ہنر ہے اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ آپ اپنی گرفت ڈھیلی کر دیں اور اس کو آزادی کی فضا میں سانس لینے کا موقع دیں۔ آج اپنے بچے کو گھومتے باہر چلنے کی اجازت دیجیئے۔ اس کے کھیلنے کے واسطے سامان ہتیا کیجیئے۔ اس کو اپنے کام کو کرنے کا عادی بنائیے جب باوہ کوئی نیا کام کرے۔ آپ اس کی ہمت افزائی کیجیئے۔ اس کی شرارتوں کو برداشت کیجیئے۔ نقصانوں کو سہہ لیجیئے۔ یہ کہ "او" "اوست" کر دے کا سبق دینا بند کیجیئے۔

شاید آپ یہ سوچیں۔ اگر ہمارا بچہ ایک گویہ کی طرح بڑھ رہا ہے، اس کے کمر جانے کا خوف ہے۔ کیا اس کو منع نہ کریں؟ جی ہاں آپ اس کو ہرگز منع نہ کیجیئے۔ آپ اپنی آنکھوں کو کام میں لائیں۔ آپ پہلے یہ اندازہ کریں کہ اس گڑھے میں گر جانے کا انجام کیا ہوگا؟ اگر وہ ایک اچھا بھلا سا گڑھا ہے، اس میں گرے۔ نہ بچے۔ نہ بچے۔ کہ چوٹ تو آئے گی لیکن معمولی۔ تو آپ بلاشبہ اس کو گرنے دیجیئے۔ آخر یہ بھی تو زندگی کا ایک تجربہ ہے۔ آج وہ اس چھوٹے سے گڑھے میں گرتا ہے تو کل کنوئیں میں گر کر نہیں گرے گا۔ لیکن اگر آپ نے اس کو آج منع کر دیا، تو کل

دیا۔ ہاں دوڑک تو جانے گا مگر اس کی یہ خواہش فتنہ نہیں ہوگی۔ اس کی فطرت آپ کے حکم سے بغاوت کرے گی۔ وہ آپ کی آنکھ بچا کر پھر اُس گڑھے کی طرف بڑھے گا یا شاید دوسرے گڑھے کی طرف جو اُس سے زیادہ گہرا اور خطرناک ہو سکے گا۔ اگر آپ کا معصوم آپ کی آنکھوں کے سامنے ایک ایسے گڑھے کی طرف بڑھ رہا ہے جو گہرا ہے اور خطرناک بھی جس میں گرنا اُس کے لئے ہلاکت کا سبب بن سکتا ہے۔ تو بھی آپ اپنی زبان بند رکھیں۔ آپ اس کو منع نہ کریں بلکہ اٹھیں بڑھیں اور اُس کو گود میں لے لیں اور دوسرے کاموں میں لگا دیں۔ یا آپ اُس کے درمیان پہنچ جائیں اُس کے ساتھ کھیلنے لگیں اور اُس کا رُخ دوسری طرف کر دیں اُس کے شعور پر یہ اثر نہ رہنا چاہیے کہ وہ ایک کام کرنا چاہتا ہے اور نہ کر سکا۔

بچہ اس دنیا میں ہر چیز خود سیکھتا ہے سیکھنا چاہتا ہے اور اس کو خود ہی سیکھنا چاہیے۔ وہ آپ کے تجربوں سے کوئی فائدہ اٹھانا نہیں چاہتا۔ آپ نہ کہتے دنوں میں بولنا سیکھتا تھا؟ کیا آپ بچے کو ایک ہفتہ میں بولنا سکھلا سکتے ہیں؟ آپ نہ کہتے دنوں میں چلنا سیکھتا تھا؟ کیا آپ اپنے چہیتے کو اس سے کم عرصہ میں چلنا سکھلا سکتے ہیں؟ آپ نے تو ایم اے تک تعلیم حاصل کی ہے۔ آپ انجینیئر ہیں۔ ڈاکٹر ہیں۔ کیل ہیں مگر کیا آپ کا بچہ آپ کے علم سے کوئی فائدہ اٹھا سکتا ہے؟ کیا اس کی اپنی تعلیم پھر الف بے سے ہی نہیں شروع ہوگی؟ کیا ایم اے کرنے میں اس کو اتنا ہی عرصہ دیا جائے گا جتنا آپ کو؟ پھر

آپ یہ کیسے امید کر سکتے ہیں کہ وہ خود جان جائے کہ آگ کی خاصیت جلانے کی ہے۔ پانی میں انسان ڈوب جاتا ہے اور کوٹھے یا درخت پر سے گرنے میں انسان کی ہلاکت مضمر ہے۔ وہ خود ان چیزوں کا تجربہ کرے گا۔ اور آپ کی محبت اور عقلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ آپ اُس کو یہ تجربہ اپنی موجودگی میں کرنے دیں۔ بچہ آگ چھونا چاہتا ہے۔ آپ اُس کو چھوٹنے دیں۔ یہی ہوگا کہ اُس کا ہاتھ ذرا سا جل جائے گا۔ مگر یہ تو قابل علاج ہے۔ آپ سوچئے تو سہی کہ اگر یہی تجربہ اُس نے آپ کی عدم موجودگی میں کیا۔ تو؟ کہیں ایسا نہ ہو کہ وہ تجربہ کرتے کرتے اپنا پورا جسم جلا ڈالے ؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ بچوں کو کتنا ہی کیوں نہ سمجھائیں، نصیحتیں کہیں۔ مگر توقع نہیں کہ وہ آپ کی بات مانیں۔ بلکہ بعض اوقات تو بچے اس کے خلاف ہی کرنے میں مسرت محسوس کرتے ہیں۔ قدرت نے ہر جاندار کی فطرت میں آزادی کا مادہ ودیعت کیا ہے۔ جب چڑیا کے بچے پابندی گوارا نہیں کرتے تو آپ اپنے بچوں سے توقع کیوں رکھیں؟ بغاوت اور سرکشی بھی انسانی فطرت کا ایک جزو ہے۔ اور یہ جذبہ اُسی وقت ابھرتا ہے۔ جب آزادی خطہ میں ہو یا اُس پر پابندیاں عائد کی جائیں۔ پھر آپ اپنے بچوں کے حلق میں نصیحت کے گھونٹ کیوں مارتے ہیں؟ نتیجہ اس کا تفسیع اوقات کے بسوا اور کیا ہے؟

ہر ماں کا پہلا فرض ہے کہ بچوں کو وہ جو کچھ نصیحت کرنا یا سمجھانا

چاہتی ہیں یا ان میں جو صفات پیدا کرنا چاہتی ہیں اس کا آپ خود نمونہ بن جائیں۔ بچوں کی طبیعت میں نقل کرنے کا مادہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وہ جو کچھ اپنے ارد گرد کے لوگوں کو کرتے دیکھتا ہے خود بھی کرنے لگتا ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ کبھی جھوٹ نہ بولے تو آپ کا فرض ہے کہ آپ بھی کم از کم اس کے سامنے کبھی جھوٹ نہ بولیں۔ نیچے سے کبھی جھوٹا وعدہ نہ کریں۔ نیچے سے ترغیب و تحریص کے سلسلہ میں کوئی ایسا وعدہ نہ کریں جس کو آپ پورا نہ کر سکیں۔ اگر نیچے کو انعام دینے کو کہا ہے تو ضرور دے ڈالئے۔ اور اگر سزا دینے کی دھمکی دی ہے تو اس سے بھی باز نہ رہیے۔ اسی طرح بچوں کو جس کسی اچھے کام کی طرف آپ مائل کرنا چاہتی ہیں اس پر آپ خود عمل پیرا ہوں یا جس بُرائی سے آپ اس کو باز رکھنا چاہتی ہیں اس کی آپ خود سرکوب نہ ہوں غرض کہ نصیحت کرنے کے مقابلہ میں یہ بہتر ہے کہ آپ اس کا ماحول تبدیل کریں۔ اور آپ کہ بچہ چڑاؤ گواں۔ کے درمیان پرورش پالے گا ہے وہ خود اچھے اخلاق اور بہترین عادتوں کے مالک ہوں۔ اگر آپ کے نیچے میں کوئی نامی پیدا ہو گئی ہے تو آپ اُسے نیچے سے دور کرنے کی فکر نہ کریں۔ بلکہ اُس کو ماحول میں تلاش کریں کہ نیچے نے کس کی صحبت میں بُرائی سیکھی ہے۔ اور پھر نیچے کو ایسے بُرے شخص یا اشخاص کی صحبت سے نکال کر دوسرے اچھی عادتوں والے آدمی کی صحبت میں رکھیں۔ غرض کہ اس مسئلہ کو یاد رکھئے کہ نیچے اس دنیا میں جو کچھ سیکھتے ہیں وہ صرف اپنے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ چھوٹے اور نا سمجھ بچوں پر غلط نصیحت

کا قطعاً کوئی اثر نہیں ہوتا۔ آپ ایسی عمر میں ان کو جو کچھ نصیحت کریں گی اس کو وہ شہری طور پر سمجھنا نہیں چاہیں گے اور وہ سب کچھ اُن کے لاشعور میں دفن ہو جائے گا۔ لیکن بچے جو کچھ ماحول سے قبول کریں گے وہ اُن کے شعور و لاشعور پر اچھی طرح اثر انداز ہوگا۔ اور بچوں پر جب ان کی اثر اندازی ختم ہوگی اصل لاشعور ان کو اپنائے گا اُس وقت بھی یہ تصورات ہمارے وعظ و نصیحت پر چپ چاپ رہیں گے۔ اور ہمارے پسند و نصائح اتنے گہرے رہتے چلے جائیں گے کہ اگر آئندہ اُن کو مناسب ماحول ملا تو شاید وہ کبھی ابھرنے سکیں۔ اور صرف یہی نہیں کہ ایسا ہوتا ہے بلکہ فطرت کا قانون ہی کچھ ایسا ہے۔ اور اُسے ایسا ہی ہونا چاہیئے +

اب سوال یہ ہے کہ بچے کتنی عمر میں اس قابل ہو جاتے ہیں کہ وہ ماحول سے متاثر ہو۔ نہ لگیں +

جن بچوں کے دودھ پلانے کے واسطے وقت کا تعین کر دیا جاتا ہے ایسے بچے اپنے وقت پہ ہی دودھ کے واسطے رویا کرتے ہیں۔ درمیان میں وہ دودھ پینے کی خواہش کا اظہار نہیں کرتے معلوم نہیں کہ یہ فوہبال کس وقفہ کا اندازہ کر لیتے ہیں کہ جب اُن کو دودھ مل سکتا ہے یا وہ اپنی سیری اور بھوک کے درمیان صحیح طور پر تمیز کرنے لگتے ہیں۔ مگر اکثر مائیں اپنے بچوں کے واسطے دودھ کے اوقات کا تعین نہیں کرتیں۔ اُن کے بچوں کی عادت یہیں سے بگڑتی ہے۔ ایسے بچے ہر وقت رویا کرتے ہیں خواہ اُن کا شکم سیر

ہی کیوں نہ ہو۔ ہر روز سنے پر ماں اپنے بچے کو دودھ پلانا شروع کر دیتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے بھوک اور سیری میں یا پابندی اوقات کی تمیز کرنے کی اہلیت اپنے میں پیدا نہیں کر سکتے۔ اور اُن کا اٹھان صحیح نہیں ہوتا۔ تین مہینہ کن بچے میں عادت کا یہ اختلاف بخوبی ظاہر ہو جاتا ہے +

سب بچے یکساں طور پر پیدا ہوتے ہیں۔ اُن کے اعضاء جسمانی بھی یقیناً یکساں ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ اُن کا پیدائش کے وقت کا وزن بھی بعض حالتوں کو چھوڑ کر یکساں ہی ہوتا ہے مگر معلوم ایسا ہوتا ہے کہ اُن کی ذہنی کیفیت تقریباً مساوی نہیں ہوتی۔ بچے جب پیدا ہوتے ہیں بعض اُن میں سے بالکل خاموش رہتے ہیں۔ بعض پہلے خاموش ہوتے ہیں پھر رونا شروع کرتے ہیں۔ بعض شروع ہی سے رونا شروع کرتے ہیں۔ اور بعض تو اتنی آواز ادا کرتی شدت سے روتے ہیں کہ پناہ بخدا۔ ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ تجربہ یہ ہے کہ جو بچے خاموش فطرت کے مالک ہوتے ہیں اگر اُن کو مناسب ماحول اور تعلیم نہ ملی تو اکثر اُن میں بڑھو ہوتے ہیں، بُزبیل اور غبی ہوتے ہیں۔ پھر یہ ایک عجیب بات ہے کہ ہم ایسے ہی بچوں کو پسند کرتے ہیں کیونکہ وہ دور و کریم کو پریشان نہیں کرتے۔ وہ ہمارے مشاغل میں مزاحم نہیں ہوتے۔ وہ اپنے بستر پر خاموش پڑے رہتے ہیں۔ ایسے بچے جیسے جیسے بڑھتے ہیں تمہائی پسند ہوتے جاتے ہیں اُن کے دوستوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ وہ کھیل کود میں بھی حصہ نہیں لیتے۔ ہم اُن کو بہت سعید اور ثلث بچہ سمجھتے

ہیں۔ پھر جب اُن کے لکھنے پڑھنے کا وقت آتا ہے تو وہ اپنے ان ششماں
میں پوری بچسپی لیتے ہیں۔ کیونکہ اُن کے دوست ہوتے ہیں۔ جو اُن کی توجہ
کو منتشر کریں اور نہ وہ خود کھیل کھیل کے شوقین ہوتے ہیں کہ جس میں اُن کا وقت
”برباد“ ہو۔ وہ پوری توجہ اور وقت اپنے پڑھنے لکھنے میں صرف کرتے ہیں
مگر تجربہ یہ ہے کہ اس کا انجام اکثر خوشگوار نہیں ہوتا۔ اور اس کی کئی وجہیں
ہیں۔ جو بچے بچپن میں زیادہ کھیلتے کودتے نہیں ہیں وہ اکثر کاہل اور غبی
ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے بچے کھیلنے میں بہت سی باتیں سیکھ لیتے ہیں۔ اُن
میں خستی و چالاکی پیدا ہوتی ہے۔ اس طور پر بچپن کے یہ مشاغل اکثر
دائم المرض ہوتے ہیں۔ کاہلی اور امراض دونوں تو ام ہیں۔ ایسے بچوں
کے دل پر مژدہ ہوتے ہیں شگفتگی اُن میں اکثر نہیں ہوتی۔ ایسے ہی افسردہ
دل انجمن کو افسردہ کیا کرتے ہیں۔ دل کی یہ افسردگی قوائی کی یہ کاہلی، انجام
ہوتی ہے اُن کے انتشار ذہنی کا۔ اُن کی تمہیں پست اور اُن کے عزائم
ناسخ نہیں ہوتے +

جو بچے دنیا میں پہلی بار آنکھ کھولتے ہی آراتا شروع کر دیتے ہیں۔
وہ اکثر تیز اور ہوشیار ہوتے ہیں مگر ہم نے خود ایک ایسی فضا میں پیدا کر
پائی ہے کہ بچوں کی اس ابتدا کو ہم اچھی نظر سے نہیں دیکھتے۔ کیوں کہ یہ
رونی فطرت کے بچے شروع ہی سے ہماری پریشانی کا سبب بنتے ہیں
ہمارا زیادہ وقت اُن کی دیکھ بھال میں صرف ہوتا ہے۔ وہ ہم کو اپنے پاس

سے چلنے نہیں دیتے یا اُن کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ کوئی آدمی ہر وقت اُن کی طرف متوجہ رہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ ”تنہائی پسندی“ اور ”مردم بیزاری“ کا مادہ اُن میں پیدا نہیں ہوتا۔ وہ جوں جوں بڑھتے جاتے ہیں دوسروں کی توجہ کو اپنی طرف کھینچنے کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ پھر جب ذرا اور بڑے ہوتے ہیں تو اپنے ہم سن ساتھیوں کی تلاش میں جلد جلد دوڑنا اور گھومنا شروع کر دیتے ہیں۔ پھر اُن کے بہت سے دوست ہو جاتے ہیں اور وہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل میں غرق ہو جاتے ہیں۔ پھر جب اُن کے پڑھنے کا وقت آتا ہے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنی پوری توجہ اور توانائی پڑھنے پر صرف نہیں کر سکتے بلکہ اس کا ایک پس منظر بھی ہے۔ یہ بچے جو بچپن سے ہی کھیل کود میں مستغرق رہتے ہیں چست و چالاک ہوتے ہیں۔ بچوں کے واسطے کھیل و ورزش کے قائم مقام ہیں اس سے اُن کی صحبت اچھی رہتی ہے۔ اُن کے قواعد مضبوط ہوتے ہیں۔ اُن کا باطن درست ہوتا ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ شرف میں تو ضرور ایسے بچے تعلیم کی بندشوں سے دور رہنا چاہتے ہیں مگر کچھ ہی دنوں میں اُن کے دل میں خود تعلیم حاصل کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے اور وہ بہت شاندار نمبروں سے امتحانوں میں کامیابی حاصل کرتے ہیں اور اپنی عملی زندگی کی ذیابھی منہ سے کھیلتے پار لگالیتے ہیں +

آپ اگر چاہیں تو قوم و ملک میں ایک نئی روح پھونک سکتے ہیں۔ اگر آپ و نقوی پانچویں طور پر کوشش کریں تو قومیت کا ایک اعلیٰ معیار قائم ہو

سکتا ہے کہ بھی آپ نے سوچا ہے کہ آپ کی گود میں وہ بچے ملی رہے ہیں جو آگے چل کر قدم و ملک بنانے یا بخارنے کے ذمہ دار ہوں گے۔ اگر اس وقت بچوں کی تعلیم و تربیت ایک اعلیٰ درجہ پر ہو تو آئندہ قوم ایک معیاری قوم اور مثالی ملت بن سکتی ہے +

بچوں کی تعلیم کا خیال تو والدین کو ہونا چاہیے اور وہ اسے بقدر ظرف و جرات پورا بھی کرتے ہیں لیکن جو باتیں تعلیم سے زیادہ ضروری ہیں ان کا کچھ بھی خیال نہیں کرتے۔ اچھی تربیت بہت سی کم والدین اپنی اولاد کو دیتے ہیں اور یہی وہ ضروری چیز ہے جس پر انسانیت اور شخصیت کی بنیاد پڑتی ہے۔ ایک بچہ آئندہ زندگی میں کس قسم کا انسان ہوگا اور کس شخصیت کا مالک ہوگا اس کا انحصار بچے کے اس ماحول پر ہے جو اسے دو سال سے لے کر بارہ سال کی عمر تک ملتا ہے +

بچے اوائل عمری میں جس طرح کی باتیں یا حرکات سیکھتے ہیں آگے چل کر وہ بہت حد تک ان کے اور سان کی شخصیت کے بنانے اور بگاڑنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ایسی عمر میں بچے بہت سی اچھی باتیں سیکھتے ہیں۔ جیسے ایمانداری، فرمانبرداری، نفاست، تحمل، رحمہلی، وقت کی پابندی وغیرہ اور بہت سی خراب عادتیں بھی اس دور میں جڑ پکڑتی ہیں +

ورڈ سوئچ کا خیال ہے کہ بچہ آدمی کا باپ ہے۔ ایک انسان کے مزاج اور اس کے حرکات و سکنات کا اگر بغور جائزہ لیا جائے تو پتہ چلے گا کہ ان کا

لگا ڈیڑھی حد تک اس انسان کے اوائل عمری کے ماحول سے ہے •
 آپ ہمیشہ کوشش کریں کہ بچے میں خود اعتمادی پیدا ہو۔ اس کی ذات
 سے متعلق جتنے بھی کام اور چیزیں ہوں اُس پر ہی چھوڑ دیں۔ وہ خود جب بھوک
 لگے کھائے ضرورت پر لباس تبدیل کرے۔ اپنی چیزوں کی نگہبانی کرے اور
 خود ہی جس طرح چاہے کھیلے۔ ایسے بچے زندگی کی مصیبتوں کو خندہ پیشانی
 سے جھیل لیں گے کبھی کسی حالت میں نہیں گھبراہٹیں گے۔ انہیں خود پر بھروسہ
 ہوگا۔ اپنی ذمہ داری اور فرض خود کر لیں گے۔ لگتا آپ ایسا نہیں کرتے بلکہ
 خود ہی بچے کا سارا کام انجام دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ خود اس کی تفریح کے لئے
 اُس کے ساتھ کھیلتی بھی ہیں تو ممکن ہے وہ بچہ زندگی کی پریشانیوں کا تنہا
 کبھی مقابلہ نہ کر سکے ہمیشہ دوسروں کے سہارے کا محتاج ہوگا •

آپ کبھی بچے کا مذاق نہ اڑائیں۔ کبھی کسی بات کو جبراً طور پر نہ منوائیں۔
 بلکہ اُسے خود سوچنے سمجھنے اور کرنے کا موقع دیا کریں۔ کسی بھی فعل یا بات
 سے بچے کو ہرگز یہ نہ معلوم ہونے دیں کہ آپ اُس سے نفرت کرتی ہیں یا اُسے
 کسی حرکت کی بنا پر پسند نہیں کرتیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ بچے سے عاجز
 آکر اُسے بُری طرح جھڑک دیتی ہیں اور یہ کہتی ہیں کہ میرے سامنے سے دُور
 ہو جا۔ ایسی حالت میں بچے کی ہمیشہ کوشش ہوگی کہ ماں باپ کی نظروں سے
 دُور اور اوجھل رہنے ہی میں اُس کی بہتری ہے۔ وہ ایسی حرکتوں سے گریز
 کرے گا جس کی وجہ سے آپ اُس کی طرف متوجہ ہو سکیں۔ رفتہ رفتہ وہ بہت

زیادہ شرمیلا بنتا جائے گا۔ ہمیشہ لوگوں کے سامنے آتے ہوئے یا ان سے گفتگو کرتے ہوئے گھبرائے گا۔ ہر کام کے کرنے میں جھجک محسوس کرے گا +

بچہ بیدار ہونے کے بعد ”ماحول“ ہی کا اثر قبول کرتا ہے۔ یہ ”ماحول“ ہی ہے خواہ وہ بچے کو گداگر بنائے یا ملک التجار۔ آپ ایک نالائق سے نالائق شخص کے بچے کو لے کر پرورش کریں آپ دیکھیں گی کہ آپ کی آغوش میں جس بچے نے پرورش پائی ہے وہ بچہ اپنے ان حقیقی بھائی بہنوں سے کہیں مختلف ہے جنہوں نے اپنے والدین کی آغوش میں پرورش پائی ہے +

بچے کی پرورش میں سب سے زیادہ خیال یہ رکھنا چاہیے کہ بچہ جن لوگوں کی صحبت میں ہے وہ اچھے گداگر کے مالک ہیں یا آپ کا بچہ۔ آپ یاد رکھیں۔ وہ نہیں سیکھے گا جو آپ اُس کو سمجھا رہے ہیں۔ بلکہ وہ سب کچھ سیکھے گا جو آپ کہہ رہے ہیں یا وہ لوگ کہہ رہے ہیں جو بچے کے ارد گرد ہیں۔ بچہ آپ کا ہر فعل گہری نگاہ سے دیکھتا ہے اور اُس کا لاشعور آپ کی افعالی زندگی کا ایک مسلسل فلم لے رہا ہے۔ آپ سچ بولتے ہیں یا آپ میں جھوٹ بولنے کی عادت ہے۔ آپ بہادر۔ نڈر اور دلیر ہیں یا بزدل اور خوفزدہ۔ آپ کی طبیعت میں سخاوت ہے یا بخل۔ آپ کا اپنے آپ پر اعتماد ہے یا شک و شبہ۔ کس طبقہ اور کن اشخاص سے آپ محبت کرتی ہیں اور کن سے نفرت۔ فرض کہ وہ تمام باتیں جن کا تعلق گداگر سے ہے بچہ ان تمام چیزوں کو دیکھتا رہتا ہے۔ آپ یہ نہ سمجھئے کہ آپ کا بچہ بہت چھوٹا ہے۔ وہ بہت سی باتوں کو جان

یا سمجھ نہیں سکتا۔ مانا کہ چھوٹے بچے شعور کی طرح پرہیزگار سے چیزوں کو نہیں سمجھ سکتے ہیں مگر آپ یاد رکھیں کہ خدا نے ان کو بھی وہ تمام اندرونی اور بیرونی اعضا دیئے ہیں جو ہم کو ملے ہیں جس طرح آنکھ کی پتلی پہ ہر سامنے کی چیز منقش ہو جایا کرتی ہے اور لاشعور اس کو محفوظ کرتا ہے اس طرح بچے بھی جو کچھ دیکھتے ہیں وہ ان کے لاشعور میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ آپ آج ایک چیز دیکھتے ہیں یا ایک واقعہ سے دوچار ہوتے ہیں اور پھر بعد میں بھول جاتے ہیں مگر جب کبھی بھی اسی کے مثل دوسرا واقعہ یا اس کے سلسلہ کی کوئی دوسری چیز دیکھتے ہیں تو پہلی چیز بے ساختہ آپ کو یاد آ جاتی ہے۔ مثلاً۔ لے طور پر آپ کے گھر میں سانپ بچا۔ آپ نے دیکھا اور بچے نے بھی۔ بچہ — ظاہر ہے کہ اس کو شعور کی طرح کچھ نہ سمجھ سکا۔ اور اگر بہت سمجھا تو ایک رتی یا ایک کھلونا لیکن آپ تو اس کو رتی یا کھلونا نہیں سمجھ سکتیں پھر اگر آپ جری ہیں تو آپ لکڑی تلاش کریں گی اور دو چار لکڑیوں میں اس کی کہ توڑ دیں گی۔ اور اگر آپ بزدل ہیں تو شور و غل کریں گی یا اس عرصہ میں یا تو وہ سانپ بھاگ جائے گا یا باہر سے کوئی دوسرا شخص آپ کی مدد کے لئے آکے اس کو ہلاک کر دے گا۔ بچے کے لئے یہ بھی تاثر ہے مگر یاد رکھیے کہ یہ تمام واقعہ ایک فلم کی طرح بچے کے لاشعور میں محفوظ رہے گا اور پھر جب کبھی بچہ بچہ نہیں رہے گا بلکہ سیانا ہو جائے گا۔ اگر اس نے کہیں سانپ دیکھا آپ جانتی ہیں وہ کیا کرے گا؟ یا تو وہ چلانے لگے گا اور بھاگنے کی کوشش کرے گا یا سانپ کو مارنے اور ہلاک

کرنے کی کوشش کریگا۔ وہ وہی کریگا جو بچپن میں اُس کے سامنے آپ نے کیا تھا۔ اتنے دنوں کے بعد لاشعور اس واقعہ کو اس طور پر اُس کے سامنے پیش کرے گا کہ اُس کو بچپن کا یہ واقعہ یاد بھی نہ ہوگا۔ اس سلسلہ میں ایک چیز اور بھی یاد رکھنے کے قابل ہے۔ بچہ جن افراد سے زیادہ محبت کرتا ہے انہی کے کردار اور عادات کی زیادہ نقل کرتا ہے اور جن سے نفرت کرتا ہے اُس کے عادات و کردار بچے پر گہرے نقوش نہیں چھوڑتے۔ وجہ صاف ظاہر ہے بچہ جن سے محبت کرتا ہے اُن کے افعال میں وہ دلچسپی لیتا ہے، اُن کے کردار اُسے بھلے لگتے ہیں اور چونکہ وہ اُن کو گہری دلچسپی اور شوق سے دیکھتا ہے اُس کے لاشعور پر اُن کا اثر گہرا ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے بچہ جن سے مانوس نہیں ہے یا جن سے اُسے نفرت ہے وہ اُن کی طرف گہری نظر سے دیکھتا ہی نہیں تو اس کا نتخا سا لاشعور اُن کی چیزیں کیا اپنائے گا۔ اس چیز کو اگر آپ ایک اصول مان لیں تو آپ پر یہ واضح ہو جائیگا کہ بحیثیت ماں کے آپ کی ذمہ داری کتنی بڑھ گئی ہے۔ کیونکہ بچہ فطری طور پر ماں سے زیادہ کسی ہستی سے محبت نہیں کرتا ہے۔ اس عالم میں پہلی آنکھ کھول کر وہ ماں کو دیکھتا ہے۔ دو برس تک ماں کے خون سے سیری حاصل کرتا ہے۔ ماں کی آغوش اُس کو سردی و گرمی سے بچاتی ہے پھر ماں سے زیادہ وہ کس سے محبت کرے؟ پھر جب ماں ہی اُس کی محبوب ترین ہستی ٹھہری تو ظاہر ہے کہ بچہ کا کردار ماں کی عادات ہی کا ایک پر تو ہوگا۔ بچے کے لاشعور میں

جو کچھ ہے اُس میں ۸۰ فیصدی ماں کا جتنہ ہے۔ اس لحاظ سے اپنے ننھے کی تربیت کے سلسلے میں سب سے زیادہ آپ کو اپنے کردار کا جائزہ لینا ہے۔ بچہ کو آپ کیا اور کیسا بنانا چاہتی ہیں؟ جو کچھ بھی اس کے مستقبل کے واسطے آپ سوچ رہی ہیں اُس پر آپ خود عمل درآمد شروع کر دیجئے۔ بچے کو اگر آپ بہادر، جری، نڈر، دلیر بنانا چاہتی ہیں تو اپنے دل سے آپ خوف اور بزدلی کو دور کر دیجئے۔ یاد رکھیے کسی بزدل ماں کا بیٹا دلیر نہیں ہو سکتا۔ ہم نے بہر طور اپنی زندگی بہت کچھ گزار لی ہے مگر آئندہ ہماری قوم جن افراد پر مشتمل ہوگی اُس میں ہمارا ایک "ننھا" بھی ہوگا۔ پھر اُس ننھے کو اچھا بنانا سوسائٹی کا فرض نہیں ہے۔ دوسرے اعزاء رشتہ دار خاندان والے بھی کوئی امداد نہیں کر سکتے ہیں۔ یہ کام صرف آپ کو کرنا ہے۔ یہ حیثیت "ماں" کے یہ صرف آپ کا فرض ہے۔ پھر ننھا اپنے دل کی گہرائیوں میں جھانکئے کیا آپ نے یہ فرض کچھ ادا کیا ہے کیا آپ اپنے ننھے سے امید کرتی ہیں کہ وہ ایک جری، نڈر، بہادر بن جائے؟ اور یہ تب ہی ممکن ہے کہ آپ آج ہی سے بلکہ ابھی سے اس بات کا عہد کر لیں کہ آپ کو یہ حیثیت ماں کے یہ فرض ادا کرنا ہے اور یہ کام کوئی مشکل نہیں ہے۔ مختصر یہ کہ بچے کے کردار بنانے میں جتنا ہمت آپ کا ہے اتنا کسی دوسرے کا نہیں اور جتنی ذمہ داری آپ پر ہے دوسروں پر نہیں آپ بچے کے واسطے زیادہ دولت جمع کرنے کی فکر نہ کریں مگر اُس کے اخلاق اور عادات کو بلند کرنے کی زیادہ سے

زیادہ کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ بہادر ہے۔ نڈر ہے۔ مردم شناس ہے
 تو دولت اُس کے قدموں میں ہے۔ اور اگر خدا نخواستہ آپ کا پایا بچہ
 بُزدل ہے۔ کم ہمت ہے۔ مردم آزار ہے تو آپ کی جمع کی ہوئی دولت بھی
 اُس کے کسی کام نہیں آئے گی۔ چار دن کی چاندنی اور پھر وہ اندھیری
 رات ہے +



متفرق مضامین

کیا مانع حمل تدابیر خلافِ فطرت ہیں؟

کہا جاتا ہے کہ اولاد روکنے کے لئے سائٹیفک طریقوں کا استعمال قانونِ فطرت کی خلاف ورزی ہے۔ مگر کوئی شخص مصنوعی دانتوں، مصنوعی آنکھوں، مصنوعی ہاتھ پیر کے استعمال کو خلافِ فطرت نہیں کہتا۔ دراصل خلافِ فطرت تو وہی چیز ہے جو ہماری پہچان کے منافی ہو۔

ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ مانع حمل تدابیر کو خلافِ فطرت اور غیرِ قدرتی کیوں کہا جائے جب کہ انسانی دماغِ قدرت کی اعلیٰ ترین بناوٹ ہے۔ اور اسی دماغ کی بدولت انسان نئی نئی اختراعیں کرتا ہے۔ خدا کے دیئے ہوئے دماغ کی دریافت کردہ اختراعیں غیرِ قدرتی کیونکر ہو سکتی ہیں؟ اور اگر مانع حمل تدابیر کو غیرِ قدرتی مان بھی لیا جائے تو وہ ہماری تہذیب کی دیگر چیزوں

اعدد و اجول سے زیادہ غیر قدرتی نہیں۔ مثلاً قانونِ قدرت یہ ہے کہ انسان کچا اناج کھائے۔ برہنہ جسم رہے (کیونکہ خدا نے ہمیں برہنہ پیدا کیا ہے) اور ٹھکے میدانوں میں بسر کرے۔ لیکن ہم اس کے بالکل برعکس اناج پکا کر کھاتے ہیں۔ کپڑے پہنتے ہیں اور مکانوں میں رہتے ہیں۔

بعض لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ مانعِ حمل تدابیر کا علم ہو جانے سے کنوارے لڑکوں اور لڑکیوں کے چال چلن پر بُرا اثر پڑے گا۔ اس کا جواب یہ ہے کہ ہر اچھائی میں بُرائی کا پہلو نکل سکتا ہے۔ خدا نے انسان کو دیکھنے کیلئے آنکھ۔ سننے کے لئے کان اور چکھنے کے لئے زبان دی ہے۔ لیکن اسی زبان سے انسان زہر بھی چکھ سکتا ہے۔ آنکھ سے کسی کو نگاہِ بد سے دیکھ سکتا ہے اور کان سے بُری باتیں سن سکتا ہے۔ اس لئے کیا انسان کو آنکھیں نیکو دینی چاہئیں اور زبان اور کان کٹوا دینے چاہئیں؟ اسی طرح چاقو کتنی فائدہ مند چیز ہے۔ لیکن اس سے انسان کا گلا کٹ سکتا ہے۔ دیالٹی کتنی مفید ہے۔ اس سے گھر روشن ہوتے ہیں۔ کارخانوں اور ملوں کے کام چلتے ہیں۔ لیکن اسی دیالٹی سے گھر جل جاتے ہیں۔ اس لئے برتھ کنٹرول کے محالوں کے اصول کے مطابق یہ سب چیزیں بُری اور نقصان دہ ہیں اور چاقو اور دیالٹی وغیرہ کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔

جو لوگ یہ خیال کریں کہ لڑکوں اور لڑکیوں کے چال چلن کی حفاظت انہیں تاریکی اور جہالت میں رکھ کر ہو سکتی ہے۔ وہ سخت غلطی پر ہیں۔

عورت کی پاک دامنی کی حفاظت برقع نہیں کر سکتا بلکہ عہدت کی پاکدامنی
پاک دامنی کی عظمت کے علم سے برقرار رہ سکتی ہے +

حمل روکنے کے قدیم طریقے

عام لوگوں کا خیال ہے کہ حمل روکنے کی سائینس یورپ کی اختراع
ہے اور پُرانے زمانے کے لوگ اس سائینس سے ناواقف تھے لیکن یہ
صحیح نہیں۔ یہ ماننا کہ یورپ نے اس سائینس میں بہت ترقی کی ہے۔ اور
حمل روکنے کے نئے نئے طریقے دریافت کئے ہیں۔ ویدوں کے زمانے
میں ہمارے بزرگوں نے اس سوال کو اس طرح حل کیا تھا کہ مرد کو بچپن
سال تک پرہیزگاری رہنا چاہیئے۔ اور پھر شادی کے بعد بھی مرد کو عورت
کے قریب اس وقت جانا چاہیئے۔ جب کہ اولاد پیدا کرنا مقصود ہو۔
اس کے علاوہ سنسکرت کی پُرانی کُتب میں حمل روکنے کی ادویات کا ذکر
موجود ہے۔ چنانچہ سنسکرت کی گدنگرہ نامی قدیم اور مستند طبی کتاب میں
مالعِ حملِ رواؤں کا ان الفاظ میں ذکر ہے :-

(۱) پلاش کے بیجوں کو خوب باریک پس کر گھی اور شہد میں ملا

کر اندامِ نہانی میں لیسپ کرنے سے حمل نہیں ٹھیرتا +

(۲) کھانے کے نمک میں تیل ملا کر جو عورت بوقتِ قربت اندامِ نہانی

میں رکھ لیتی ہے۔ وہ ہرگز حاملہ نہیں ہوتی *
 سنسکرت کی ایک پراچین کتاب میں لکھا ہے کہ بوقتِ ضرورت
 عضو پر شہد لگانے کا رواج عام تھا۔ یہ نہیں کہا جاسکتا کہ قدیم زمانے کے
 لوگ شہد کا استعمال برتھ کنٹرول کے لئے کرتے تھے۔ یا لذت بڑھانے کے
 لئے۔ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ شہد مانعِ حمل ہے۔ چنانچہ طب کی ایک
 قدیم کتاب میں لکھا ہے کہ ”عاقِ قرعہ اور سونٹھ شہد میں ملا کر عضو پر لگانے
 سے سختی پیدا ہوتی ہے۔ عورت کی شہوت اور لذت میں اضافہ ہوتا ہے
 اور یہ مانعِ حمل بھی ہے۔“

ویدک طریقہ علاج میں بیان کیا گیا ہے کہ ”عضو پر شہد کے مسلسل
 اور باقاعدہ استعمال سے مردانہ عضو میں دس روزی اور زنانہ عضو میں تنگی
 پیدا ہوتی ہے۔ اور ان تبدیلیوں سے لذت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جو
 لوگ شہد کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے ہاں مقابلتا کم اولاد پیدا
 ہوتی ہے۔“

پریکٹیکل ایک اون برتھ کنٹرول مصنفہ ڈاکٹر کے وی مینیو میں برتھ
 کنٹرول کے سلسلہ میں شہد کے استعمال پر مفصل روشنی ڈالی گئی ہے۔ ڈاکٹر
 موصوف لکھتے ہیں: ”مانعِ حمل کے لئے قدیم زمانے میں شہد کا رواج تھا۔
 اور آج بھی ہندوستان کا ایک طبقہ ملاپ کے وقت شہد استعمال کرتا
 ہے اور ایسے لوگوں کے ہاں مقابلتا کم اولاد پیدا ہوتی ہے۔“

اس سلسلہ میں مفصل اظہار خیالات کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب موصوف لکھتے ہیں کہ "شہد میں جراثیم مٹی گرفتار ہو کر شحست پڑ جاتے ہیں۔ اُن کی تیز رفتاری ختم ہو جاتی ہے اور حرکات رُک جاتی ہیں۔ وہ نہ صرف بچہ دانی کی طرف بڑھنے سے رُک جاتے ہیں بلکہ اُن کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے شہد کا استعمال بہت آسان اور سہل ہے۔ عورت روٹی کا پھایا شہد میں بھگو کر رحم میں داخل کر سکتی۔ ہے لیکن فاؤنٹین پین فیلر..... کے ذریعہ سے شہد بچہ دانی کے مُنہ تک باسانی اور بخوبی پہنچایا جاسکتا ہے۔"

پوشیدہ تعلقات کا علم

ڈاکٹر مارگیٹ ایم۔ ڈی امریکہ لکھتے ہیں کہ ”کسی مرد یا عورت کو شادی کرنے کا حق حاصل نہیں جب تک کہ باہمی تعلقات کے متعلق اُسے پورا اور مکمل علم حاصل نہ ہو۔ میاں اور بیوی کے جُدا جُدا فرائض ہیں۔ اولہ دونوں کو اپنے اپنے فرائض سے پورے طور پر آگاہ ہونا چاہیئے۔ نوجوان جوڑوں کے لئے اپنے جسم اور محبت کے متعلق علم حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ میاں بیوی کے پوشیدہ تعلقات کے متعلق سائنس کی روشنی میں اگر مکمل واقفیت حاصل ہو۔ تو دنیا میں نصرت بیماریاں ختم ہو جائیں بعض جوڑے محض نا علمی کے باعث خطرناک امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں خاندان کے لئے یہ جاننا اشد ضروری ہے کہ بوقت قرابت اس کی بیوی بھی لطف و سرور حاصل کرتی ہے یا نہیں۔ اگر اُسے لطف حاصل نہیں ہوتا تو سمجھ لیجئے کہ بہت جلد اس کے مہلک نتائج رونما ہونگے۔ وہ نہ صرف اپنے خاندان سے متنفر اور آوارہ مزاج ہی ہو جائیگی۔ بلکہ صحت پر بھی اس کا مہلک اثر پڑتا ہے۔ ایسی عورت بدخواہی۔ جربان الرحم اور مہلیر یا

وغیرہ امراض میں بہت جلد مبتلا ہو جاتی ہے۔“

صحبت سے لطف حاصل کرنے کا حق جیسا مرد کو ہے ویسا ہی عورت کو بھی ہے۔ عورت کے سینے میں بھی پوشیدہ آرزوئیں اٹھتی ہیں۔ اور وہ بھی اپنے سینہ میں قربت کی خواہش رکھتی ہے۔ لیکن بے شمار مرد یہ بھی نہیں جانتے کہ عورت کو بھی انزال ہوتا ہے۔

ایک فاضل پیر پین ڈاکٹر نے اس سلسلہ میں ٹیوں لکھا ہے کہ کسی تجارت یا بزنس میں شریک ہونے سے پہلے اُس کے متعلق ضروری تعلیم حاصل کی جاتی ہے کسی کارخانے کا مینجر بننے سے پہلے اُس کارخانے کے متعلق پورا علم اور مکمل واقفیت حاصل کی جاتی ہے۔ سکول میں اُتار دینے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے اُس کی ٹریننگ حاصل کی جائے کسی شخص کو ملازم رکھتے وقت ہم اُس کا تجربہ اور لیاقت دریافت کرتے ہیں۔ لیکن بیاہ کرنے سے پہلے علم جنسی (میاں بیوی کے تعلقات کا علم) کی تعلیم ضروری نہیں سمجھی جاتی۔ حالانکہ اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔“

اس سلسلہ میں لیڈی ڈاکٹر میری سٹولپس نے لکھا ہے: ”لڑکیوں کو اس بات کی ضرورت نہیں کہ سوسائٹی انہیں جغرافیہ حساب اور جیومیٹری کے بے معنی علوم کی تعلیم دے بلکہ سب سے زیادہ جس چیز کی انہیں ضرورت ہے اور جو ان کے لئے بہت ضروری اور مفید ہے وہ حفظانِ صحت اور جنسیات کی تعلیم ہے۔ اس مفید علم سے ہم انہیں بھڑکی اور بناوٹی طہر

کی وجہ سے محروم رکھتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ایک فاضل یورپین ڈاکٹر نے لکھا ہے۔ ”پوشیدہ امراض میں مبتلا بہت سی عورتوں نے مجھے بتایا کہ وہ شروع حیض میں خونِ حیض کو بہت بڑی بیماری سمجھ کر خوفزدہ ہو گئیں۔ اور خون بند کرنے کے لئے انہوں نے اندام نہانی پر برف باندھی اور دیگر ٹھنڈک پہنچانے والی دواؤں اور پوڈروں کا استعمال کیا۔ حالانکہ حیض کے دنوں میں ٹھنڈک پہنچانے والی چیزوں کا استعمال خودکشی کے برابر ہے۔“

ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لڑکیوں کی بہبود کے لئے انہیں اس قسم کی ضروری تعلیم دیں کہ وہ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ماؤں کی جھوٹی شرم کی وجہ سے عموماً ہندوستانی لڑکیوں کی صحت برباد ہو جاتی ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کو بیاہ سے کچھ دن پہلے اور بیاہ کے بعد پریم شاستر۔ کام شاستر اور گرچہ شاستر ایسی مفید معلوماتی کتب پڑھنے کو دیں تاکہ بیاہ کے بعد وہ اپنے فرائض کو بخوبی سرانجام دے سکیں۔ معزز گھرانے کے دوران دلش والدین یہ مفید کتب اپنی پیاری لڑکیوں کو جہیز میں دیتے ہیں۔

امساک

امساک ایک قدرتی طاقت ہے۔ جو خدا نے انسان، حیوان سب میں پیدا کی ہے۔ اس طاقت میں ایک ایسی لذت پوشیدہ ہے جس کے سامنے دنیا کی تمام خوشیاں اور زر و مال ہیچ ہیں۔ اصلی معنوں میں انسان کی سب خوشیوں کا راز اسی لذت اور طاقت میں پنہاں ہے۔ اور اس طاقت (امساک) کے بغیر انسان، انسان کہلانے کا مستحق نہیں۔ بیوی بچے اور دنیا کی دوسری راحتیں اور عیش و آرام اسی طاقت کی بدولت میسر آ سکتے ہیں۔ جو لوگ کمزور ہیں۔ اور اس طاقت (امساک) سے محروم ہیں ان کی زندگی تلخ ہے +

جیسا کہ لیڈی ڈاکٹر میری سٹولپس نے لکھا ہے۔ ”عورت کو قدرتی طور پر ایسے مرد سے نفرت ہوتی ہے۔ خواہ وہ نفرت کا اظہار اپنی زبان سے کرے یا نہ کرے بلکہ دل میں وہ ایسے مرد کے خلاف جذبہ نفرت رکھتی ہے۔“ لیڈی ڈاکٹر میری سٹولپس نے یہ بیان بے شمار عورتوں کے حالات کی تحقیقات کرنے کے بعد دیا اور اس کی صحت میں بھی ذرا شک نہیں عام

طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ جو عورتیں بد چلن اور آوارہ مزاج ہو جاتی ہیں۔ اُن کے خاوندوں میں مردانہ طاقت کی کمی ہوتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کمزور خاوند سے بیوی کبھی مطمئن نہیں ہو سکتی +

کمزور مرد دنیا کی بہت سی نعمتوں سے محروم رہتے ہیں۔ اُن کے ہاں اولاد نہیں ہو سکتی۔ اور اگر اتفاقاً حمل ٹھیر جائے۔ تو نہایت مرل اور کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔ قوتِ مردی بڑھانے اور امساک کی طاقت میں انساؤ کرنے کے لئے دواؤں کی نسبت غذاؤں سے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے +

قوتِ مردی بڑھانے کے لئے بہترین غذا

غذا کی بدولت انسان زندہ رہتا ہے۔ اور انسانی جسم نشو و نما پاتا ہے۔ غذا کی بدولت ہم محنتِ مشقت کرتے ہیں۔ مگر ہمیں غذا ملے۔ تو ہم کام کرنے کے ناقابل ہو جاتیں لیکن انسان اپنی صحت کو برقرار رکھنے والی اس ضروری چیز کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دیتا۔ عام طور پر لوگ نہیں مہانتے کہ غذا میں جو بد پرہیزیوں کی جاتی ہیں۔ اُن کی بدولت صحت اور زندگی کو کس قدر نقصان پہنچتا ہے +

انسانی جسم محنتِ مشقت سے تحلیل ہوتا ہے۔ مگر دوسری طرف تعمیر کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ جو اجزا تحلیل ہوتے ہیں۔ اُن کا بدل غذا کے ذریعے ہو جاتا ہے۔ جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔ اُس سے ہمارے جسم کو قوت حاصل ہوتی

ہے۔ اس لئے ہمیں مقوی اور طاقت بخش غذا کھانی چاہئے۔ اگر کچھ عرصہ ہمیں رذی غذا ملے یا ضرورت سے کم غذا ملے۔ یا قوت باہمہ خراب ہو چکی ہو۔ اور جو کچھ کھائیں وہ ہہنم نہ ہو سکے۔ تو جسم میں خون کی کمی کے باعث جسم کمزور و ناتواں ہو جاتا ہے۔

گم شدہ طاقتوں کو بحال کرنے۔ قوت مردی بڑھانے۔ اور اساک کی طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے یقیناً مقوی اور طاقت بخش غذاؤں سے دواؤں کی نسبت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ویدک اور یونانی حکما شروع سے اس پر متفق ہیں۔ اب فاضل یورپین ڈاکٹر بھی دواؤں کے مقابلے میں غذاؤں کو ترجیح دے رہے ہیں۔ اس سلسلے میں ریڈیم کیمیکل درکس پرائیویٹ لمیٹڈ دہلی کی تیار کردہ "ریڈیم ٹانک پلز" کا ذکر کرنا بہت ضروری ہے۔ خاکسار مصنف کے متعدد دوست مدت سے اس دوائی غذا کی تعریف کر رہے تھے جس سے متاثر ہو کر خاکسار نے بھی اسے استعمال کیا۔ میں اس کی تعریف میں صرف ایک جملہ کہہ سکتا ہوں کہ کوئی غذا اس سے زیادہ مقوی نہیں ہو سکتی اس کے استعمال سے جسم میں بکثرت خون پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ ایک مسلمہ قدرتی اصول ہے کہ جس دوا یا غذا سے خون بکثرت پیدا ہو اس سے منی بڑھتی ہے اور مردانہ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

دراصل غذا میں ہمیں جس قسم کا مادہ زیادہ ملے گا، ہمارے جسم میں وہی شے بے نیگی۔ یہ ایک موٹی بات ہے کہ گائے بھینس کو بڑے زیادہ

کھلائے جائیں تو دودھ میں ممکن زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانی غذاؤں میں بھی کوئی خاص مادہ زیادہ ہو تو جسم میں بھی اسی کے مطابق مادہ پیدا ہوگا۔ چنانچہ ریڈیم ٹانک پلڑے جسم میں منی زیادہ بنتی ہے اور قوتِ مردی میں اضافہ ہوتا ہے۔

جو لوگ قوتِ مردی بڑھا کر زندگی کا لطف حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ غذا کے معاملے میں زیادہ سے زیادہ احتیاط کریں۔ ایسی غذائیں کھائیں جن سے خون بڑھتا ہے۔ یاد رکھئے تمام ایسی غذائیں جن سے خون بڑھتا ہے، اُن سے منی بڑھتی ہے۔ اور قوتِ مردی میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت و طاقت کی اصلی جان غذا ہے۔ جس غذا میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزاء کم ہوں یعنی جس میں غذائیت کم ہو۔ اُسے کھانے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔

پاؤں گرم سر ٹھنڈا رکھنے کا طبی اصول

بچوں کے لئے چُست اور تنگ کپڑے بہت نقصان دہ اور مضر ہوتے ہیں۔ بچوں کی نشوونما پر تنگ کپڑوں کا بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ ان کا نقصان جسم بڑھتا رہتا ہے۔ اور اس کے نشوونما کی راہ میں کوئی رکاوٹ نہ ہونی چاہئے۔ تنگ اور چُست لباس اُن کے بدن کو مقید کر لیتا ہے۔ اور آزادی سے بڑھنے اور نشوونما پانے کا موقع نہیں دیتا۔ اس لئے ہمیں خاص

طور پر اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچوں کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے اور فراخ ہوں۔ تنگ پٹیاں اور گلیس وغیرہ ہرگز نہ پہنائیں۔

بچوں کے لباس میں ایک سب سے بڑی غلطی یہ کی جاتی ہے کہ بچوں کے سر اور کانوں کو بہت زیادہ گرم رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور پیروں کی کوئی پروا نہیں کی جاتی۔ اور اسٹیف بالکل تنگ چھوڑ دیا جاتا ہے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہئے کہ سر کو ٹھنڈا اور پیروں کو گرم رکھا جائے۔ اس میں طبی راز یہ ہے کہ ہمارے جسم کے جواعضاء دل سے دور ہیں اسٹیف گرم رکھنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ تاکہ اسٹیف خون اچھی طرح پہنچتا رہے۔ اور ایسا نہ ہو کہ سردی کی وجہ سے خون کی رگیں اس قدر مسکڑ جائیں کہ خون کا گزرنا مشکل ہو جائے۔

سر چونکہ دل سے بالکل قریب ہے اس لئے سر کو بہت زیادہ گرم رکھنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں دماغ ایک بہت ہی نازک حصہ ہے۔ اور اس میں اگر تھوڑی سی بھی گرمی زیادہ ہو جائے تو اس کے لئے ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ اور عموماً سر ہچکرائے لگتا ہے۔ اس لئے جو لوگ سردی کے موسم میں اپنے بچوں کے سر پر کئی کئی گرم ٹوپ لاد دیتے ہیں۔ وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ اس میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ سر کو معمولی گرم رکھنا چاہئے اور پاؤں کو زیادہ سے زیادہ گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ سردیوں میں بچوں کے پاؤں

کو کھلا رکھنا بہت مضر ہے۔

اس سلسلے میں ایک نامور یونانی طبیب نے لکھا ہے کہ پاؤں کو گرم رکھنا مقوی ہے۔ اس سے قوتِ باہ کو فائدہ پہنچتا ہے۔ پاؤں کی گرمی سے تمام بدن میں گرمی پھیل کر عضو کے اعصاب کو بھی متاثر کرتی ہے۔

بچوں کیلئے علیحدہ بستر

ابتدائی سے بچے کو علیحدہ سونے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ اس سے ماں اور بچہ دونوں کی تندرستی پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ ڈاکٹر ایکٹن نے اس بات پر بہت زور دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں:-

”بچے کو سانس لینے کے لئے تازہ ہوا ملنی چاہئے۔ مگر ماں کے ساتھ سونے سے جو ہوائیں ملتی ہے وہ ماں کے جسم سے گرم ہو جاتی ہے۔ اور اس طرح بچے کو سانس لینے کے لئے وہ ہوا میسر نہیں آتی جو اس کی نشوونما کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ جو بچہ ماں کے ساتھ سوتا ہے وہ رات کے وقت بار بار دودھ پینے کا عادی ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کے ہاضمہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے اور اسے بدھمی کی شکایت ہو کر پیچش اور دست لگ جاتے ہیں۔

بچوں کو علیحدہ چارپائی پر لٹایا جائے۔ اور وقت مقررہ پر دودھ پلایا جائے اگر بچہ پہلے سے ماں کے ساتھ سونے کا عادی ہے تو شروع شروع میں اسے ضرورت تکلیف ہوگی۔ اور وہ بے چین رہے گا۔ لیکن رفتہ رفتہ علیحدہ سونے کا عادی ہو جائے گا۔ اور رات کو ایک بار پیٹ بھر کر دودھ پی لینے کے بعد ماں کو

تنگ نہیں کرے گا۔

اس سلسلے میں ایک یورپین فاضل ڈاکٹر نے لکھا ہے :-
 ”اگر ماں کے ساتھ بچہ سوئے تو ماں کو ہلنے جلنے میں احتیاط رکھنی پڑتی ہے تاکہ اس کی حرکت سے بچے کی نیند میں خلل نہ پڑے۔ اس طرح ماں کو آرام سے نیند نہیں آسکتی۔ چونکہ اس کو اندیشہ رہتا ہے کہ بچے کو کہیں چوٹ نہ لگ جائے۔ یا اس کا گلہ دب جائے۔ صبح کو جب ماں بیدار ہوتی ہے تو اعضا شکنی محسوس کرتی ہے۔ اور وہ تھکی ماندی سی رہتی ہے۔ اس کے علاوہ ماں اور بچہ جب ایک بستر پر ایک دوسرے کے قریب اور آمنے سامنے سوتے ہیں تو ایک دوسرے کے سانس کی ہوا ان کے اندر داخل ہوتی ہے۔ یہ امر خصوصاً بچے کی صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ اس لئے ماں اور بچے کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے دونوں کو علیحدہ علیحدہ سونا چاہئے۔“

(رتن پریس چاندنی چوک دہلی میں چھپی)